

BUSINESS\$TECH

LIFE TECH

TERMINĂ CU VĂICĂREALA ȘI FĂ CEVA CU VIAȚA TA

Wall Street Journal #1 BESTSELLER

Larry Winget



TERMINĂ CU VĂICĂREALA ȘI FĂ CEVA CU VIAȚA TA!

Larry Winget

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
WINGET, LARRY

Termină cu vâlcăreala și fă ceva cu viața ta: Larry Winget;
trad.: Violeta Limona; ed. Iuliana Enache – București;
BusinessTech International, decembrie 2010
ISBN 978-973-8495-56-2

I. Limona, Violeta (trad.).

II. Enache, Iuliana (ed.)

159.923.2

ORIGINALLY PUBLISHED IN ENGLISH UNDER THE TITLE
SHUT UP, STOP WHINING AND GET A LIFE:

A KICK-BUTT APPROACH TO A BETTER LIFE, by LARRY WINGET
COPYRIGHT © 2004 BY LARRY WINGET.

THIS EDITION PUBLISHED BY ARRANGEMENT WITH
JOHN WILEY & SONS INTERNATIONAL RIGHTS, INC.,

ALL RIGHTS RESERVED.

Reproducerea în orice formă sau scop prin metode
electronice sau mecanice, inclusiv fotocopiare, înregistrare sau
orice alt mijloc de înmagazinare a informației, se poate face doar
cu permisiunea scrisă a editorului.

Tipărită la tipografia FedPrint București.

BUSINESSTECH INTERNATIONAL
BUCHAREST, SEPTEMBER 2010

TRADUCĂTOR VIOLETA LIMONA
REDACTOR MIHAELA BUDUI

Dedic din toată inima această carte tuturor mizeriilor care mi s-au întâmplat vreodată în viață. Datorită lor am ajuns cine sunt. Ele m-au împins să citesc, să cercetez, să fiu atent, să învăț, să mă detașez, să accept, să caut noi perspective și să-mi construiesc viața pe care mi-am dorit-o dintotdeauna.

Fără toate mizeriile care mi s-au întâmplat în viață aș fi la fel ca 99,9% dintre oameni, adică aș duce o viață mediocră, plină de reproșuri, resentimente și văicăreli.

Am avut nevoie să nu se întâmple toate aceste necazuri deoarece în lipsa lor n-ar fi existat această carte pe care s-o citești tu și n-ai fi avut niciun motiv să ai încredere în ceea ce-ți spun.

Prin urmare, pentru fiecare experiență mizerabilă pe care am trăit-o, îi mulțumesc sorții!

CUPRINS

Prefață	pag. 9
Mulțumiri	pag. 15
Înainte să începi	pag. 17
capitolul 1	
Taci din gură	pag. 19
capitolul 2	
Termină cu văicăreala	pag. 27
capitolul 3	
Fă ceva cu viața ta	pag. 37
capitolul 4	
Cum să trăiești conform unui...	pag. 47
capitolul 5	
Uciderea sfintelor vaci ale...	pag. 65
capitolul 6	
Convingerile îți determină...	pag. 87
capitolul 7	
Distracția	pag. 95
capitolul 8	
Mișcare, mâncare și alte...	pag. 107
capitolul 9	
Toată lumea o dă în bară	pag. 125
capitolul 10	
Religia față în față cu...	pag. 131
capitolul 11	
Fii mai isteț	pag. 141
capitolul 12	
Stres... Cine are nevoie de el?	pag. 151
capitolul 13	
Învață să te relaxezi	pag. 155
capitolul 14	
Banii fac legea	pag. 157

capitolul 15	
Relații, prietenie, căsătorie...	pag. 177
capitolul 16	
Copiii sunt o pacoste	pag. 219
capitolul 17	
Sex: Îți place cu siguranță	pag. 229
capitolul 18	
Iubirea este cheia	pag. 233
capitolul 19	
Despre critică	pag. 237
capitolul 20	
Cu cât dăruiești mai mult...	pag. 243
capitolul 21	
Uneori, munca nu este altceva	pag. 245
capitolul 22	
Nu ai destul timp	pag. 257
capitolul 23	
Succesul este o problemă...,	pag. 263
capitolul 24	
Renunță la speranță	pag. 265
capitolul 25	
Vinovăția nu are nicio utilitate	pag. 267
capitolul 26	
Grijile sunt o pierdere de timp	pag. 269
capitolul 27	
Egoismul este un lucru bun	pag. 271
capitolul 28	
O promisiune este o promisiune	pag. 273
capitolul 29	
Lecții dificile	pag. 275
capitolul 30	
Testul succesului	pag. 277
capitolul 31	
Un gând final	pag. 281
Despre autor	pag. 283

PREFAȚĂ

Aceasta este o carte dură și am vrut să fie așa. Am scris-o în acest fel pentru că am vrut să te scutur și să te trezesc. Vreau să te scot din sărite. Vreau să-ți fie greață să accepți mai puțin decât ce este cel mai bun pentru tine. Vreau să devii dezgustat de viața ta și vreau să creez în tine o dorință intensă să ai mai mult, să faci mai mult și, mai ales, să devii o persoană mai bună. Vreau să te fac să crezi că îți poți construi viața pe care o vrei. Vreau să obții totul. Dar, pentru a obține toate acestea, s-ar putea să fii nevoit să-ți dau de-a lungul drumului câte un șut în fund și câteva bobârnace.

Pentru unii s-ar putea ca abordarea mea să pară grosolană, iar alții se vor simți, pur și simplu, întorși pe dos. Depinde de situația de viață în care te găsești. Dacă cineva doarme adânc, uneori, trebuie să scuturi foarte puternic acea persoană pentru a o trezi pe deplin. Dacă este doar ațipită, un ghionț ușor este suficient. Pentru unii, această carte va fi ghionțul necesar. Pentru alții, va fi o trezire dură la realitate – ca o palmă peste față.

Stilul meu este agresiv. S-ar putea ca acest stil agresiv să fie singurul lucru care să te scoată din sărite. Hai să clarificăm un lucru: nu îmi este frică să te scot din sărite. De fapt, chiar îmi place un pic deoarece, dacă te enervezi, asta înseamnă că ești dispus să accepți provocările. Iar dacă te simți provocat, ai putea lua în considerație sugestiile mele pentru o viață mai bună. Să sperăm că nu mă vei considera doar agresiv, ci și un om care-ți oferă sprijin. Vreau să simți că îți acord sprijin,

*vreau să te
scutur și să
te trezesc*

*accepți
provocările*

deoarece aceasta este motivația mea. Deși stilul este agresiv și direct, motivația mea este să-ți dau curajul să realizezi orice vrei în viață.

curajul să realizezi orice vrei în viață Această carte este deosebită de celelalte cărți de autodezvoltare pe care le-ai citit. Piața nu va tolera ca acest tip de stil agresiv să devină regulă. Cred că majoritatea cărților care se găsesc pe piață în prezent nu fac decât să ajute oamenii să suporte suferința. Cea mai mare parte dintre ele încearcă să creeze acceptare. Ele vor să te facă să crezi că, indiferent cât de mizerabilă ți-e viața, este ceva normal; există o mulțime de circumstanțe care-ți scapă de sub control și te-au condus în situația în care ești. Aceste cărți nu fac altceva decât să te ajute să-ți construiești o cochilie care nu are nicio utilitate, în afara faptului că nu permite adevărului să ajungă la tine – vreau să zic acel adevăr urât. Scopul meu nu este să te ajut să suporte suferința. Scopul meu este să sparg acea cochilie, să-ți ofer câteva adevăruri care îți vor schimba perspectiva și, ca urmare, rezultatele pe care le obții. Fac asta aruncându-ți adevărul în față și scuturându-te puțin pentru a te trezi din somnul mediocrității.

Scamănă puțin cu povestea cu măgarul și năua. Obții mai întâi atenția măgarului atingându-l cu năua și abia apoi îl pui să facă ceva. Consideră această carte năua din viața ta.

„Nu-i trimit în iad; le spun doar adevărul și ei gândesc că au ajuns deja în iad.”

— Harry S. Truman

Nu vreau să te induc în eroare dându-mă mare și tare sau pretinzând că sunt singurul deținător al adevărului. Nu am stăpânit de la început toate lucrurile despre care vorbesc în această carte.

Spre deosebire de alții care spun că stăpânesc tot ce scrie în cărțile sau discursurile lor, eu aș vrea să flu mai degrabă cinstit și să-ți spun că am defecatele mele, ca oricine din lumea asta. Tot ce fac este să folosesc cât mai bine ceea ce am învățat d, până când mai învăț ceva nou și mă descurc un pic și mai bine. De fapt, asta îți sugerez și ție să faci. Învață puțin din această carte și folosește cât mai bine ce ai învățat, până când mai înveți ceva nou și te descurci puțin și mai bine.

Eu încă învăț. Nu le știu pe toate. A fost o vreme, nu cu mult timp în urmă, când credeam că știu totul. Asta era de-a dreptul prostesc. Acum știu că, cu cât știi mai mult, cu atât înțelegi mai bine că mai ai de învățat.

De aceea, recunosc deschis în fața ta, chiar acum, că nu știu tot ce se poate ști despre succes, sau despre îmbogățire, sau despre păstrarea sănătății sau despre orice altceva.

Dar cartea aceasta nu se ocupă cu ceea ce nu știu, ci cu ceea ce știu. Sunt absolut sigur de afirmațiile pe care le fac în această carte. Lucrurile despre care vorbesc în această carte sunt rezultatul a mii de ore petrecute pentru a citi mii de cărți sau pentru a asculta casete educative, sunt rezultatul multor ani de experiență personală trăită la modul dur – cu multe eșecuri și, din când în când, cu câte un succes. Acestea sunt învățături din lumea reală. Funcționează cu siguranță. Știu asta.

Am scris această carte pentru tine. Poate că doar pentru tine. Cel puțin, tu ești cel care o citește în acest moment. Ești cu mine pentru că ai nevoie de mine, fie că ai cumpărat această carte, fie că ți-a împrumutat-o cineva, fie că ai furat-o. Contează doar că ai cartea în mână și ești gata să te

*profită de
timpul
petrecut cu
mine*

**zdruncină
zona de
confort**

apuci de citit. Profită de timpul petrecut cu mine. Dă-mi voie să te scutur un pic. Permite-mi să-ți spun adevărurile pe care le-am descoperit. Dă-mi voie să-ți arăt o cale de a obține ceea ce vrei de la viață. O meriți. Așa că citește cartea și fă ce-ți spune ea. Apoi sărbătorește succesul!

„Nu există niciun fel de reguli aici. Încercăm doar să realizăm ceva!”

— Thomas Edison

„Adevărul este, adeseori, inconfortabil. Este confortabil numai pentru cei care nu doresc să-l ignore. Atunci adevărul devine nu doar confortabil, ci și însuflețitor.”

**— Neale Donald Walsch,
„Conversations with God”, vol. 3**

Apropo, exact asta face Adevărul. Adevărul nu îți sprijină zona de confort personal, dimpotrivă, el îți zdruncină zona de confort și te împinge mai aproape de Adevăratul tău Scop în viață.

Atenție! Un clișeu: „Adevărul doare!”.

**adevăratul
tău scop în
viață** L-ai mai auzit înainte? Este adevărat. Unele clișee sunt adevărate. De fapt, în acest fel am început să apreciez dacă un clișeu este un adevăr: dacă te rănește este, probabil, un adevăr. Deoarece această carte conține adevăruri te vei simți, probabil, rănit. Dar, cel puțin, vei ști când este vorba de un adevăr pentru tine.

Alt clișeu pe care pariez că l-ai auzit este acesta: „Adevărul te eliberează”.

Un clișeu vechi, dar adevărat — de fapt, vine din Biblie — și, cu toate că este valabil, îl consider incomplet.

„Ce?! Te apuci acum să îmbunătățești Biblia?”

**evitarea
realității**

Recunoaște, Biblia a fost scrisă în urmă cu câteva mii de ani și am mai învățat câte ceva de atunci, așa că, o oarecare licență literară este acceptabilă, după părerea mea. Dă-mi voie să-ți ofer un alt citat care se adaugă afirmației de mai sus și o completează, după părerea mea:

„Adevărul te eliberează, dar mai întâi te scoate din sărite.”

— **Werner Erhard**

Tocmai asta face această carte. (De fapt, poate că deja a făcut-o.) Și să-ți mai spun ceva:

„Orice nefericire umană provine din evitarea realității, așa cum este ea.”

— **Buddha**

MULȚUMIRI

Mulțumiri tuturor scriitorilor care au mi-au influențat cel mai mult viața și această lucrare: Wayne Dyer, Deepak Chopra, Marianne Williamson, Louise Hay, Kennedy Shultz, Thomas Moore, Paramahansa Yogananda, Neale Donald Walsch și mulți alții ale căror cărți mi-au plăcut și din care am avut ce învăța.

Mulțumesc oamenilor care m-au ajutat personal în atât de multe feluri, și nu mă refer doar la perioada scrierii acestei cărți, ci la toată evoluția mea dureroasă care a avut loc de-a lungul a multor ani, pentru a ajunge să scriu aceste rânduri.

Soției mele, Rose Mary, care a trebuit să suporte mai mult decât a trebuit să suporte cineva vreodată pentru a învăța să construiască o relație cu mine. Nu sunt o persoană cu care se trăiește ușor — știu asta și o știu toți cei care mă cunosc — dar ea știe și înțelege asta mai bine decât oricine. Soția mea merită un premiu pentru că m-a suportat cu excentricitățile mele, furiile mele, pasiunile mele, energia, intoleranța și prostia mea, cu orgoliul meu nemăsurat și cu tot zgomotul pe care-l fac. Să fie binecuvântată!

Fiilor mei, Tyler și Patrick. Nu există doi gemeni care să fie mai diferiți și totuși, mai asemănători în atât de multe feluri. Mi-au oferit emoții furtunoase pe care nu le-aș schimba pe nimic altceva. Sunt mândru de ei și le sunt recunoscător pentru că au devenit niște bărbai adevărați și cei mai buni prieteni ai mei.

Prietenilor mei, care nu sunt mulți. Între aceștia sunt incluși colegii care țin conferințe alături de mine și alți câțiva prieteni intimi, precum și unor indivizi anonimi care mi-au apărut în drum și m-au ajutat când am avut nevoie, m-au încurajat și m-au pedepsit. Fiecare m-a ajutat, în felul său unic, mai mult decât pot spune.

Asociației Keppler. Această echipă minunată înțelege ce fac și mă ajută să mă prezint decent în fața oamenilor. Este amuzant să lucrezi cu ei — niște adevărați profesioniști — și ei sunt cei care au grijă ca agenda mea să fie plină și banii să curgă.

Mulțumiri speciale lui Vic Osteen, directorul meu de marketing, asociat și partener de afaceri și, mai ales, prieten de încredere care are grijă de mine și administrează afacerea pentru a o menține profitabilă când eu nu sunt prezent. Îți mulțumesc Vic, n-aș fi putut realiza nimic fără stabilitatea pe care mi-o asiguri tu. Ești cel mai bun prieten al meu.

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPI

Nici măcar să nu gândești să începi să citești această carte fără un marker și un pix la îndemână. Există o mulțime de lucruri interesante în această carte și vei dori să subliniezi lucruri la care să revii mai târziu. Te îndemn să-ți faci notițe pe marginea paginilor, să completezi toate chestionarele și să scrii pe carte tot ce-ți trece prin cap. Este cartea ta pentru uz privat și ar trebui s-o folosești, nu doar pentru referințe, ci și ca material de lucru.

Dacă vei folosi citate din această carte, atât în prelegerile, cât și în cărțile tale, sau dacă vrei să împărtășești și altora ce am scris în această carte, atunci nu uita un lucru: eu am scris toate astea. Acordă-mi respectul cuvenit. Dacă nu am spus eu un lucru, atunci i-am acordat respectul cuvenit persoanei care l-a spus. Dacă citezi pe cineva, acordă-i respectul cuvenit. Dacă scrii o carte și eu te citez, atunci îți voi acorda respectul cuvenit. Ne-am înțeles?

Nu da altcuiva această carte. Dacă te gândești că este destul de bună încât vrei ca și prietenul tău să o citească, atunci cumpără-i un exemplar. Când vei termina de citit această carte, va trebui să fie subliniată și adnotată astfel încât va deveni prea personală ca s-o împrumuți altcuiva. În plus, nu este elegant să dai cuiva o carte uzată pe care ai făcut adnotări. Dacă te gândești să dai cu împrumut cartea cuiva care ar trebui s-o citească și te aștepti să ți-o înapoieze, atunci ești într-adevăr naiv. (În plus, cum vrei să câștig vreun ban dacă

*nu da
altcuiva
această
carte*

oferi cartea ta altora? Cumpără una sau două exemplare – sau chiar un teanof – pentru a le oferi celor care trebuie să termine cu văicăreala și să facă ceva cu viața lor)

cuvinte de laudă Dacă nu-ți place cartea, atunci te rog să nu te simți obligat să-mi comunici asta. Oricum nu-mi pasă. Serios, nu-mi pasă. Nu mă interesează criticile tale, sau ideile tale sau reacția ta. Și nu te gândi că-ți voi rambursa banii doar pentru că nu îți place cartea. Asta nu se va întâmpla indiferent cât ești de nemulțumit de ceea ce am spus sau de cât mă urăști. Dar, dacă îți place această carte, te rog să-mi trimiți o scrisorică sau un e-mail ca să o aflu și eu. Îmi place să aud cuvinte de laudă din partea oamenilor.

„Trebuie să vorbești direct și sincer, astfel încât cuvintele tale să poată pătrunde în inimile noastre ca niște raze de soare.”

– Cochise, șef al tribului apaș Chiricahua

TACI DIN GURĂ!

„Ce?! Tocmai mi-ai spus să tac din gură?”

Da, cu siguranță asta ți-am spus. Cineva trebuia s-o facă. Dacă semeni cu majoritatea oamenilor din lume, probabil că vorbești atât de mult încât nu mai auzi ce ți se spune. Tatăl meu exprima acest lucru astfel: „Ești o stație de emisie când, de fapt, ar trebui să fii o stație de recepție”. Cu alte cuvinte, închide-ți gura un minut și ascultă cu atenție.

Probabil că aceasta a fost cea mai mare problemă a ta. Ai fost atât de ocupat să vorbești încât ai uitat să taci suficient de mult timp pentru a putea asculta cu atenție. Ai ratat toate lecțiile importante ale vieții.

„Majoritatea suntem atât de ocupați să alergăm în toate părțile și să ne creăm mica dramă pe care o numim viața noastră încât nu mai auzim nimic în jur.”

— Louise Hay

În Noul Testament, există o poveste despre Isus care călătorește într-un vas de pescuit împreună cu discipolii săi. Deodată, se pornește un vânt puternic, valurile se ridică și toți discipolii cred că vor muri. Văicărindu-se și plângându-se, ei îl trezesc pe Isus, care trăgea un pui de somn, iar Isus spune: „Șșșt, liniște!”. Apoi, începe să le

vorbească despre credință. (Dar, mai întâi, el trebuie să potolească vântul, valurile și discipolii.)

**ascultă cu
toată
atenția** Când eram mic, mi se spunea adeseori: „Șșșt!“. Când auzi aceste sunete, știi că trebuie să taci. De fapt, mă gândesc că „Șșșt, liniște!“ am putea traduce cu „Tăceți din gură! Liniște! Vreau să vă învăț ceva!“.

Asta vreau și eu să-ți spun în acest moment. Taci din gură! Vreau să te învăț ceva!

TACI DIN GURĂ ȘI ASCULTĂ

Este imposibil să asculți în timp ce vorbești. Pur și simplu nu se poate. Putem afla informații utile numai dacă tăcem și ascultăm. Nu poți învăța în timp ce vorbești. Poți învăța numai dacă asculți. Prin urmare, când a fost ultima dată când ai rămas tăcut și ai ascultat cu adevărat? Vreau să spun că ai ascultat cu toată atenția. Ar trebui să încerci să faci asta din când în când. S-ar putea să fii uimit de ce vei auzi. Jirni Hendrix a spus odată: „Cunoștințele vorbesc, dar înțelepciunea ascultă“.

ASCULTĂ-I PE ALȚII

Oprește-te și ascultă-ți soția (soțul) sau alte persoane importante din viața ta. Nu mă refer la acel tip de ascultat cu zgomotul televizorului în fundal. Mă refer la situația când te oprești din orice faci, îi ieși mâna, te uiți în ochii ei (ai lui) și asculți cu adevărat. Această interacțiune specială va duce relația pe noi culmi.

Acordă-ți timp să-ți asculți copiii. Am citit odată că părinții obișnuiți petrec mai puțin de șapte minute pe zi ca să comunice direct cu copiii lor. Știu cât este de dificil să comunici cu copiii tăi. Am trecut și eu prin asta. Mai ales când ești

părintele unui adolescent. Uneori, ultimul lucru pe care vrea să-l facă adolescentul tău este să stea de vorbă cu tine. De obicei, este mult mai ușor să nu-i vorbești, pentru că tot ce obții ca răspuns sunt niște mârâituri monosilabice. Este un proces dur, dar trebuie să-l faci să vorbească. Dacă trebuie, scoate dracii din el și forțează-l să vorbească. Ambii fii ai mei au avut perioade când urau să stea de vorbă cu mine. Cât de trist. Am continuat să vorbesc și să îi forțez să asculte. Îi împingeam să vorbească și mă forțam să-i ascult, chiar când ceea ce aveau de spus nu mă interesa deloc. De pildă, odată, fiul meu Tyler, mi-a spus că ar trebui să-mi ascult propriul discurs. Ohhh!

„a comunica” nu înseamnă „a vorbi”

Majoritatea oamenilor cred că „a comunica” înseamnă „a vorbi”. Vorbitul este doar o mică parte din procesul de comunicare. Ascultatul este partea cea mai importantă. Învăță să-i ascuți cu multă atenție pe cei pe care-i iubești.

ASCULTĂ-ȚI CLIEȚII

Earl Nightingale a spus: „Toți banii pe care îi vei avea vreodată sunt acum la altcineva”. În afaceri, acel „altcineva” se numește client. Clieții au banii. Ei ne dau din banii lor, dacă îi servim bine. Una dintre căile de a servi bine un client este să-l ascuți.

Ai putea spune că tu nu ai clieți, dar toți avem clieți. Chiar dacă nu-i numești clieți, ei tot există. I-ai putea numi pacienți, colegi sau audiență, dar ei sunt tot niște clieți. Ascultă-i. Ei au toate informațiile de care ai nevoie pentru a-i servi bine, pentru a le rezolva problemele și pentru a-i face fericiți. Fă acest lucru și vei fi răsplătit.

ASCULTĂ-I PE CEI CARE ȘTIU MAI MULT DECÂT TINE

Cineva știe mai mult decât tine. Poate că îți vine greu să crezi asta, dar este adevărat. Și unii dintre cei care știu mai mult decât tine sunt dispuși să-ți împărtășească informații. Găsește-i. Cere-le ajutorul. Știi ce se va întâmpla? Te vor ajuta. Nu glumesc. Majoritatea oamenilor de succes sunt dornici să-i ajute și pe alții, dar cei mai mulți oameni nu cer ajutor. În schimb, se plâng. Acesta este un lucru foarte diferit de a cere sincer informații. Foarte puțini întreabă și încă și mai puțini țin seama cu adevărat de sfaturile primite. Nu fi și tu așa. Când întrebi, ține seama cu adevărat de sfatul primit. În fond, ai cerut sfatul cuiva care știe mai mult decât tine. Nu irosi ceea ce ai primit.

**rezultatele
nu te mint
niciodată**

Apropo, știi cum poți să afli dacă cineva știe mai mult decât tine? Vezi ce rezultate are. Rezultatele nu te mint niciodată. Dacă rezultatele cuiva sunt mai bune decât ale tale, atunci acea persoană știe ceva ce tu nu știi sau poate că este dispusă să facă mai mult decât ești tu dispus să faci. Acordă-i atenție celui care are rezultate mai bune.

Petrece ceva timp cu oameni care se descurcă mai bine decât tine. Privește-i. Ascultă-i. Imaginează-ți ce fac ei și încearcă să faci și tu aceleași lucruri. Dacă vei reuși să faci aceleași eforturi ca ei, atunci vei reuși să obții aceleași rezultate ca ei. După cum spunea prietenul meu, Joe Charbonneau: „Fă ceea ce fac maestrul și vei deveni și tu un maestru“.

ASCULTĂ-I PE EXPERTI

Cărțile și discursurile unor vorbitori minunați, unor mari profesori și filozofi sunt disponibile înregistrate pe casete audio sau compact-discuri –

și multe se pot descărca de pe diverse website-uri. **Învăț să**
Cele mai bune învățături le-am obținut de pe **înveți**
înregistrări audio. Și cel mai bun lucru este că sunt
atât de accesibile. Cu ajutorul casetelor audio și a
CD-urilor, am putut să-i includ pe mentorii mei
în programul zilei. Îi pot asculta în mașină, în
avion, în birou sau întins pe marginea piscinei.
Am auzit odată că timpul petrecut în mașină de-a
lungul vieții este echivalent cu timpul necesar
pentru a participa la patru programe de doctorat.
Poți folosi timpul cât stai la volan pentru a învăța
aproape orice: cum să te îmbogățești, să ai succes,
să devii un lider mai bun sau un părinte mai efici-
ent. Spune-mi ce ai vrea să înveți și pariez că există
un program audio disponibil. Ascultând înregis-
trări audio, poți învăța chiar și cum să slăbești —
deși cea mai bună cale să slăbești este să încetezi
să-ți îndeși în gură atât de multă mâncare!

Am investit mii de dolari în biblioteca mea
audio. Este una dintre cele mai prețioase pose-
siuni ale mele. Sunt convins că biblioteca mea
audio a avut o influență mai mare asupra vieții
mele decât orice altă sursă de educație.

ASCULTĂ MUZICĂ BUNĂ

Nu-mi place liniștea completă. Mi-aș fi dorit
să nu fiu așa. Aș vrea să fiu capabil să stau în liniște
totală și să meditez. Am prieteni care pot să facă
asta și îmi spun că este minunat. Nu și pentru
mine! Pur și simplu nu pot s-o fac. Așa că am
învățat să ascult muzică liniștitoare — care mă
relaxează și care mă poate inspira. Unele piese mă
fac să devin creativ. Altele mă adorm. Iar unele
mă fac să zămbesc.

*relaxare și
inspirație*

Du-te la un magazin bun de muzică și vizitează
secțiunile cu muzică clasică și „new age”. Alege

muzică instrumentală de calitate, pune-o în CD-player și relaxează-te.

**conștiință
sau instinct** Nu-ți cer să renunți la muzica ta favorită. Are și ea utilitatea ei. Nimeni n-ar trebui să-mi ceară vreodată să renunț la Leon Russell, Elvis, Merle Haggard, Willie Nelson, Van Morrison sau la excelenta muzică rock-n-roll a anilor 1950, 1960 și începutul anilor 1970. Nu voi renunța să ascult această muzică. Muzica clasică, blues, rock, country, new age, trupe mari (dar nu rap, urăsc mizeria aia), toate pot servi unui scop și îmi place să le ascult. Ascultă numai muzică bună și învață s-o apreciezi.

ASCULTĂ-ȚI EUL INTERIOR

Observă că nu am spus să te ascuți pe tine, ci ascultă-ți eul interior. Nu vreau să spun că ar trebui să vorbești singur și să ascuți ce spui – deși faci asta mereu. Eu vorbesc de eul tău interior. Acel eu care sintetizează ce ai mai bun în tine și care știe ce este bine să faci. Poți să numești acest eu interior conștiință sau instinct. Nu-mi pasă cum îi spui; vreau doar să-l ascuți. Este mai isteț decât tine. Se acordează pe niveluri mai înalte și știe mai mult. Așadar ascultă-l și încearcă să faci ce-ți spune el.

UNEORI, NU AR TREBUI SĂ ASCUȚI

„Stai puțin, mai întâi îmi spui să ascult, iar acum îmi spui să nu mai ascult. Hotărăște-te. Deci există într-adevăr lucruri pe care n-ar trebui să le ascult?”

Da, la fel cum există o listă cu oameni și lucruri pe care ar trebui să le ascuți, tot așa există o listă cu oameni și lucruri pe care n-ar trebui să le ascuți:

- Nu asculta pe cineva care este falit și care îți povestește cum să te îmbogățești.

- Nu asculta un doctor care îți dă sfaturi cum să-ți menții sănătatea în timp ce el este obez și fumează.

- Nu asculta pe cineva care îți spune cum să obții succesul în timp ce el n-a reușit niciodată.

- Nu asculta un preot care-ți spune că ești un păcătos fără valoare.

- Nu-i asculta pe acei oameni care-i vorbesc de rău pe alții.

- Nu asculta bârfele.

- Nu asculta pe nimeni care vrea să te înjosească, oricare ar fi motivul sau momentul.

- Nu te asculta pe tine, dacă te autocritici.

Această ultimă afirmație necesită o explicație. Știu că ți-am spus să-ți ascuți eul interior. Acest lucru este adevărat, dar ai grijă – pentru că nimeni nu te va critica atât de dur pe cât te critici tu însuși. Fă tot ce poți pentru a controla această voce negativă. Când îți dai seama că spui lucruri ca „Nu aș putea să fac asta niciodată” sau „Nu sunt bun la asta” sau „Sunt un prost”, atunci oprește-te imediat. Adună-te și reformulează, spunându-ți „Pot să fac asta!”, cu referire la acele lucruri care te duc mai aproape de rezultatul pe care-l vrei.

„Am prins ideea. Deja știu o parte din toate astea. Până acum, nu prea mi-ai spus multe noutăți. Când ajungem la partea interesantă? Ce urmează?”

Ești gata pentru partea interesantă?! Aproape am ajuns, dar trebuie să creăm o bază de lucru. Nu-ți face griji, o să devină urâtă treaba. N-o să te dezamăgesc. Deci, ce urmează?! **TERMINĂ CU VĂICĂREALA!**

***afirmă
lucruri
pozitive***

TERMINĂ CU VĂICĂREALA!

Oriunde te întorci poți da peste cineva care se vâicărește. Deschide-ți urechile și-i vei auzi pe oameni vâicărindu-se în restaurant, la magazin, la televiziune, la radio, la locul de muncă sau acasă. Sau te vâicărești chiar tu, în mintea ta sau cu voce tare.

A te vâicări a devenit chiar modul de distracție favorit în lumea de astăzi. Ai urmărit vreodată emisiunea lui Jerry Springer? Nu încerca să negi că o urmărești. Pun această întrebare în cadrul prelegerilor mele și nimeni n-o recunoaște vreodată. Nu putea să devină una dintre emisiunile cu cea mai înaltă audiență din lume dacă oamenii *nu* o urmăreau. Probabil că ai urmărit-o și tu.

Această emisiune mă uimește. Invită oameni care nu-și asumă responsabilitatea pentru situația în care se află și vin în emisiune să se vaite. O să vezi acolo vreun flăcău complet dezorientat pentru că, atât soția, cât și iubita l-au părăsit. Pur și simplu nu poate înțelege cum de s-a întâmplat asta. Ei bine, dă-mi voie să-ți explic. Este gras, urât și prost; are tatuaje din cap până în călcâie și i-au mai rămas numai trei dinți. Care crezi că poate fi cauza?

Foarte puțini dintre noi sunt dispuși să-și asume responsabilitatea pentru ceea ce li se întâmplă

*modul de
distracție
favorit în
lumea de
astăzi*

în viață. De ce am vrea asta? Nimeni nu ne-o cere. Oamenii devin tot mai toleranți față de văicăreți. Este ceva atât de obișnuit încât aproape că nici nu mai observăm.

atragera Nu este și cazul meu. Eu observ. Pe mine văi-
atenției căreții mă îmbolnăvesc. Dar am constatat că, dacă reușești să-i faci să tacă un minut, vezi că s-au săturat și ei să se tot văicărească. Se văicăresc ca să atragă atenția, pentru că ceea ce vor ei cu adevărat este să-i scuture cineva, să le spună să tacă naibii din gură, să termine cu văicăreala și să facă ceva cu viața lor!

Așa că, dacă ești un văicăreț, și toți suntem din când în când, cred că te-ai săturat să te vaiți și ești pregătit să schimbi lucrurile. Ești sătul să nu te descurci bine; ești sătul de eșecuri; ești sătul să fii cu buzunarele goale; ești sătul de relații de toată jena; ești sătul și obosit să fii sătul și obosit; în două cuvinte, ești sătul de toate.

Dacă ești nefericit, nu ai succes, ești sătul de toate sau falit, te rog ceva: ține-le pe toate pentru tine. Noi, ceilalți, nu vrem sau nu avem nevoie să auzim toate astea, așa că nu te simți obligat să ni le împărtășești!

Scrisoarea următoare este un prim exemplu despre felul de văicăreală despre care vorbesc. Este o scrisoare reală care mi-a fost trimisă de un „admirator”. N-am schimbat nici măcar un cuvânt -- nici punctuația, nici ortografia, nici văicăreala.

Dragă domnule Winget,

Sper că veți putea găsi timp în programul dumneavoastră încărcat pentru a citi scrisoarea mea. Sunt atât de supărat. Aș vrea cu adevărat să mă

puteți ajuta. Voi încerca să fiu cât de scurt posibil. Am 36 de ani și sunt frizer. Sunt celibatar și viața mea este atât de dureroasă. Nu știu într-adevăr cui aș putea să mă adresez. Visul meu în viață este să am o carieră de succes făcând ceva ce-mi place. Dar cel mai mare vis al meu este să mă căsătoresc și să am o familie. Și acest vis tocmai a fost doborât. Am întâlnit și m-am îndrăgostit de fata visurilor mele. Era raiul pe pământ și amândoi credeam că toată lumea este a noastră dar ea a hotărât că lucrurile merg prea repede și m-a părăsit. Sunt complet distrus și cu inima sfărmată. Ficare i-a spus celuilalt că este partenerul perfect și acum iată-mă singur. A doua problemă este cariera mea. De-a lungul vieții mele am fost educat de părinții mei ca să devin jucător de baseball profesionist. Ei nu m-au învățat niciodată cât de importantă este școala pentru că erau prea mulțumiri că jucam bine baseball. Am absolvit liceul cu chiu cu vai. În vara aceea, am dat probe pentru a intra în două echipe profesionale. Nu m-a angajat niciuna. Mă simțeam pierdut. Trebuia să accept orice slujbă îmi ieșea în cale. Vreme de ani de zile, am crezut că o să fiu vedetă în liga principală. Nu m-am gândit niciodată la o altă carieră. M-am hotărât să devin frizer. Pregătirea dura numai un an și aveam o carieră. Nu m-a atras niciodată cu adevărat să fiu frizer. Acum, după cincisprezece ani în această meserie, mă simt nefericit. Nu mai vreau să fiu frizer. Această activitate mă deprimă în fiecare zi. Mi-ar plăcea să am o carieră în care să ajut oamenii să nu sfârșescă ca mine. Să-i ajut să își fixeze obiective și să le realizeze. Cum pot să îmi fac o astfel de carieră? A treia problemă este că am o mare datorie financiară. Recent, m-am declarat falit. Am o mare problemă cu jocurile de

**exemplu de
vici reală**

noroc pe care acum o țin sub control. Este atât de dificil pentru mine. Mă simt prins în capcană. Vreau să-mi schimb cariera, să mă stabilesc la ceva și să mă căsătoresc. Dar din cauza problemelor financiare nu pot să fac nimic din toate acestea. Aș aprecia cu adevărat orice sfat pe care mi l-ați putea da. Am inima zdrobită, sunt falit și dezorientat.

Vă mulțumesc cu sinceritate,

Joe Bob Văicăreșul (nu este numele lui real, deși ar trebui să fie)

Ești sătul de ceea ce ai auzit? Este de mirare că prietena lui l-a părăsit? Când am citit scrisoarea asta aproape că am vomitat!

**termină cu
văicăreala și
fă ceva cu
viața ta!**

Vrei să știi ce sfat i-am dat? Termină cu văicăreala și fă ceva cu viața ta! I-am scris individului acesta și i-am spus că n-am citit niciodată în viața mea atâtea prostii la un loc. I-am spus că ar trebui să-i fie greață de el însuși, că le făcea greață tuturor celor din jurul lui și, acum, îmi făcea greață și mie. L-am întrebat cum de putea să fie surprins de viața lui dezgustătoare când perspectiva lui despre viață era atât de dezgustătoare. Apoi, am început să-i explic în detaliu ce era greșit în viața lui și ce putea face ca să repare ceva. I-am oferit versiunea condensată a acestei cărți (tu vei avea toată marfa), dar mesajul este același. Apropo, după vreo șase săptămâni, individul mi-a trimis altă scrisoare în care îmi mulțumea că am fost singura persoană care i-a spus vreodată să termine cu văicăreala și să facă ceva cu viața lui. De obicei i se spuneau lucruri „amabile” și oamenii se arătau plini de compasiune pentru situația lui tristă. El mi-a spus că scrisoarea mea i-a schimbat direcția și făcea îmbunătățiri majore în viața sa. Cu toate acestea, lucrul cu adevărat trist este că scrisoarea

lui este destul de tipică pentru ce se întâmplă în ziua de astăzi.

ESTE VINA TUTUROR – ÎN AFARĂ DE A MEA

Am devenit o societate de victime. Deschide televizorul la un talk-show și ascultă-i pe toți oamenii accia care se văicăresc și dau vina pe alții pentru problemele lor. Emisiunile lui Jerry Springer, Maury, Montel, Ricki și altele asemenea sunt pline de oameni care se plâng și-i acuză pe alții. Nu este uimitor că acești oameni acuză pe toată lumea pentru problemele lor, dar nu pe ei înșiși?

*violența la
televiziune*

Sunt sătul de părinți care acuză violența de pe ecranele televizoarelor ca motiv pentru faptul că odraslele lor aruncă în aer câinele vecinului sau pentru că se împușcă în școli. Violența la televiziune și în filme este prea mare, recunosc asta. Și sunt de acord și cu faptul că mulți oameni sunt influențați de ceea ce văd sau aud. Dar educația de toată jena dată de părinți este adevărata cauză a copiilor cu probleme.

Sunt sătul să ascult oameni care, pentru viața lor mizerabilă, dau vina pe faptul că suferă de sindromul lipsei de concentrare sau al hiperactivității, sau pe faptul că sunt primul născut sau că au fost hrăniți cu biberonul și nu la sân. Sunt obosit să ascult oameni care dau vina pe barmani și-i acționează în judecată pentru că ei nu au știut când să se oprească din băut și, după ce au ieșit din bar, s-au urcat la volanul mașinii, au dat peste altă mașină și au ucis pe cineva.

Sunt obosit de oamenii care cheamă în judecată producătorii de țigări pentru că s-au îmbolnăvit de cancer. Nu știau că țigările sunt

nocive? Dă-mi voie să explic: ideea este că ai aprins ceva, iar apoi ai aspirat fumul în plămâni. Dacă oamenii aceia sunt într-adevăr atât de proști încât să facă asta, atunci își merită soarta.

Mi-e greață și sunt obosit să ascult oameni obezi care dau vina pe genele lor. Probabil că nu pot să încapă în pantaloni de ani de zile. Oamenii se îngrășă pentru că mănâncă prea mult. Punct. Doar 1% din persoanele obeze au această problemă din cauza tiroidei sau a unor defecte genetice. Motivul principal pentru care oamenii se îngrășă este acela că mănâncă prea mult și nu se mișcă suficient. Este vina lor. Gândește-te puțin: ai mâncat ceva vreodată pentru că ai fost silit? Nu este vina restaurantelor McDonald's că tu ceri o porție supradimensionată. Niciunul dintre restaurante nu-ți pune un pistol la tâmplă pentru a te forța să mănânci. Tu o faci de bună voie. Este vina ta și tu ești singurul responsabil de burta mare pe care ai făcut-o și nu restaurantele.

Am ajuns să dăm vina foarte repede pe alții pentru greșelile noastre. Vrem să-i dăm în judecată pe alții pentru greșelile noastre. Uită-te puțin la niște procese despre care am citit recent:

**esti
singurul
responsabil**

În Cleveland, Ohio, un bărbat a dat în judecată firma M&M/Mars și un vânzător local de dulciuri cerând 550.000\$ pentru a acoperi costurile de spitalizare și pentru o operație. Și-a găurit buza cu dinții când a mușcat cu forță dintr-un baton M&M/Mars cu ciocolată și alune din care lipseau alunele.

În Boston, Massachusetts, un așa-zis paznic, complet surd, a dat în judecată firma YMCA, solicitând daune de 20.000.000\$, pentru că i-ar fi creat prejudicii cerându-i să fie capabil să audă zgomote și semnale de alarmă.

În Raymondville, Texas, un bărbat l-a dat în judecată pe stăpânul unui câine, cerând daune de 25.000\$ pentru că s-a împiedicat de câinele acestuia în bucătărie, plângându-se că stăpânul a neglijat să-l facă atent la obiceiul câinelui de a sta lungit în anumite locuri.

Știu că și tu ai citit sau ai aflat de alte cazuri asemănătoare. Deși exemplele țin de domeniul absurdului, ideea este simplă: oamenii preferă să dea vina pe alții în loc să își asume responsabilitatea.

*o persoană
specială*

NECAZURILE SE ÎNTÂMPLĂ

Suntem *oameni* – necazurile se întâmplă *oamenilor*. Când ți se întâmplă un necaz, asta dovedește că ești viu deoarece, atât timp cât trăiești, ți se vor întâmpla și necazuri. Încetează să gândești că ești o persoană specială, pe care necazurile trebuie s-o ocolească. Nu există astfel de oameni și, dacă ar exista, cine ar vrea să le stea prin preajmă? Ar fi plictisitor. Despre ce ar vorbi? Despre cât de perfect este totul în viața lor? Nu ți-ar veni să le dai una?

Necazurile care ți se întâmplă fac viața mai interesantă. Așa-i viața. Nu este perfectă. Trebuie să-i faci față. Obişnuiește-te cu ideea și bucură-te cât mai mult de viață. Și, te rog eu, orice ai face, nu te văicări.

Cineva mi-a trimis un text găsit pe Internet, unul dintre textele acelea stupide care circulă pe Internet și pe care nimeni nu le ia în seamă – sau poate că eu aș fi bucuros ca nimeni nu le ia în seamă? Deși majoritatea acestor „povești” de pe Internet nu valorează mare lucru, aceasta îmi place:

DACĂ...

Dacă poți începe ziua fără oboseală;

*Dacă poți fi întotdeauna vesel, ignorând durerile
de tot felul;*

Dacă nu-i plictisești pe cei din jur cu necazurile tale;

*Dacă poți mânca în fiecare zi același lucru și să fii
recunoscător pentru asta;*

viața poate *Dacă poți fi înțelegător cu cei dragi ție când sunt
prea ocupați ca să-ți acorde din timpul lor;*

fi *Dacă poți trece cu vederea când cei dragi se
complicată* *răzbună pe tine pentru că ceva le merge rău,
și dură* *deși nu este vina ta;*

Dacă poți accepta critica fără resentimente;

*Dacă poți rezista tentației de a trata un prieten
hogat mai bine decât un prieten sărac;*

Dacă poți înfrunta lumea fără să minți și să înșeli;

*Dacă îți poți menține tensiunea sub control fără
ajutor medical;*

Dacă te poți relaxa fără să bei alcool;

Dacă poți dormi fără ajutorul medicamentelor;

*Dacă poți spune cinstit că, nici măcar în adâncul
inimii, nu ai niciun fel de prejudecăți legate de
convingeri, culoare, religie, sex sau politică,
Atunci ai atins același nivel de evoluție ca și câinele
tău.*

Viața poate fi, uneori, complicată și dură. Sărbătorește asta. Este ceea ce ne face umani și capabili să înfruntăm orice se întâmplă. Este ceea ce face viața interesantă.

„Dacă mergi prin iad, nu te opri.”

— Winston Churchill

Puțini oameni își vor asuma responsabilitatea pentru rezultatele pe care le obțin și

asta numai după ce au epulzat toate posibilitățile de a da vina pe altcineva.

„Oh, Larry, mai lasă-mă în pace!”

Nu te las în pace deloc! Trebuie să-ți câștigi pacea. Nimeni n-o să te lase în pace, în afară de mămica ta, așa că încetează să ceri altora să te lase în pace. De ce ar face-o? În viață, nu-ți eliberează nimeni un permis gratuit ca să ieși din închisoarea datornicilor în care ai intrat din prostie. Încetează să aștepti ca lumea să te salveze. Cavalerul Singuratic n-o să vină să te salveze. Curăță-ți singur mizeria. Recunoaște că ai fost idiot și angajează-te să te descurci mai bine data viitoare. Nu mai pierde timpul fixându-te pe reproșuri și concentrează-te pe rezolvarea problemei! Începe acum!

***nu mai
pierde
timpul***

ADEVĂRATUL PERICOL CÂND TE VAIȚI

Când te vaiți, prelungesti problema. Cât timp continui să te vâicărești pentru ce nu merge bine în viața ta, nu mai lași loc să intre ceva bun. Așa se întâmplă în viață. Nu te poți concentra să găsești soluții în timp ce te vaiți de problemă. Nu poți face două lucruri în același timp. Alege calea care te conduce mai aproape de ceea ce-ți dorești în viață. Vâicăreala te împinge mai aproape de succes? Te ajută să-ți îmbunătățești o relație? Te face cu adevărat fericit? Serios, ai văzut pe cineva vâicărintu-se și zâmbind în același timp?

Răspunsul evident este că vâicăreala nu te împinge mai aproape de obiectivul tău, ci face ca problemele să rămână nerezolvate o perioadă mai lungă de timp. Vâicăreala nu te face să zâbești și, crede-mă, nu te face mai plăcut celorlalți.

***conco-
trează-te să
găsești
soluții***

Ce te poate împinge mai aproape de ceea ce vrei să fii și să ai? Un plan. Când ai un plan pentru a-ți îmbunătăți situația, ai mai multă energie, ești mai fericit, te concentrezi asupra soluțiilor. Atunci viața ta progresează. Și nu poți face planuri și să te vâicărești în același timp!

Nu uita: Poți alege să faci un singur lucru, așa că, ce alegi? Te vei vâicări și vei rămâne blocat în situația în care ești sau îți vei concepe un plan care să te ajute să progresezi spre obiectivele dorite?

ÎNȚELEG CĂ EXISTĂ PROBLEME

Oamenii au probleme. Își pierd slujba, sunt restructurați, etc. Înțeleg că se întâmplă astfel de lucruri. Și înțeleg că se întâmplă și unor oameni cu adevărat capabili. Așa este viața: se întâmplă lucruri rele și unor oameni cu adevărat buni. Nu închid ochii la aceste lucruri. Nu spun că economia a mers în direcția greșită sau firma ta a fost vândută *din cauza ta*. Aceste lucruri nu se întâmplă din vina ta. Dar felul cum reacționezi la aceste lucruri este responsabilitatea ta.

*tu poți
influența
viața*

Nu doar viața te influențează într-un sens sau altul, și tu poți influența viața în diverse moduri. Deci, ai primit o mână proastă. Se întâmplă. Ia cărțile, aruncă-le și cere o mână nouă. Deții controlul. Nu aștepta. Nu te plânge. Lucrurile bune nu se întâmplă de la sine. Trebuie să le faci să se întâmple. Și despre asta este vorba în cele ce urmează. Vei descoperi cum să obții viața pe care ți-ai dorit-o din totdeauna.

Dacă nu se întâmplă și lucruri rele în viața ta, atunci nu avansezi prea mult.

FĂ CEVA CU VIAȚA TA!

„Viața adevărată începe după ce depășești limita zonei tale de confort.”

*— Neale Donald Walsch,
„Conversations with God”, vol. 3*

Prin urmare, chiar ești sătul să duci o viață mai puțin bogată decât îți dorești? Să ai mai puțin decât vrei și decât ai visat? Să ai mai puțin decât meriți? Ești, în sfârșit, pregătit să faci ceva pentru a schimba lucrurile?

*mai mult
succes, mai
mulți bani*

Mă îndoiesc.

„Ce?! Cum poți să fii așa de crud? Cum poți să spui că te îndoiești că sunt gata să fac schimbări?”

Foarte ușor. Am mai auzit toate astea înainte. Probabil că și tu ai mai spus-o.

Îmi încep fiecare prelegere cu aceste întrebări: „Câți dintre voi sunt pregătiți să aibă mai mult succes în viitor decât au avut vreodată în trecut? Câți dintre voi sunt pregătiți să câștige mai mulți bani în viitor decât au câștigat vreodată în trecut? Câți dintre voi sunt pregătiți să se distreze în viitor mai mult decât s-au distrat vreodată în trecut?”. Le cer să răspundă la fiecare întrebare strigând: „Poți paria că suntem pregătiți!”. Fiecare strigă cu nerăbdare. Câți dintre acei oameni gândesci că vor avea într-adevăr mai mult succes, mai mulți bani sau se vor distra mai mult? Mă îndoiesc

că vor fi mulți care să facă toate astea. Răspunsul tău ar putea fi că nu se întâmplă asta pentru că prelegera mea nu a fost suficient de bună. Și acest lucru ar putea fi adevărat, dar cred că există mult mai multe motive.

PREGĂTIT, DISPUS ȘI CAPABIL

Ai auzit vreodată chestia cu: „Pregătit – Dispus – Capabil?”. Eu am auzit asta mai toată viața. Este unul dintre clișeele cele mai cunoscute.

PREGĂTIT

dacă faci puțin mai mult, rezultatele pot crește cu mult mai mult Iată cum privesc eu această afirmație. Fiecare este pregătit, sau cel puțin crede că este, sau spune că este. De aceea, urlă toți: „Poți paria că suntem pregătiți!”. Și sunt convins că, atunci când oamenii spun că sunt pregătiți, ei sunt cu adevărat. Cîștit, n-am întâlnit niciodată pe cineva care să nu fie pregătit pentru mai mult.

CAPABIL

Sărim la a treia calitate de pe listă: capabil. Câți sunt capabili? Toți. Serios. Indiferent cu ce situație te confrunți, fie că ai o problemă la nivel mental, financiar sau fizic, ești capabil să faci mai mult. Vestea minunată este că, dacă faci doar puțin mai mult, rezultatele pot crește cu mult mai mult. Prin urmare, dacă toată lumea este cu adevărat *pregătită* să se descurce mai bine și să aibă mai mult și dacă toată lumea este într-adevăr *capabilă* să facă mai mult și să progreseze, atunci unde este problema?

DISPUS

Răspunsul la această întrebare se află în al doilea cuvânt: dispus. Este oricine *dispus* să facă mai

mult sau să devină mai mult pentru a avea tot ce își dorește în viață? Răspunsul este un „NU” asurzitor. Și aici este problema. Oamenii nu sunt dispuși să petreacă mai mult timp sau să își mărească eforturile pentru a schimba lucrurile. Lumea nu este împărțită în „cei care au” și „cei care nu au”. Lumea este împărțită în „cei care vor” și în „cei care nu vor”. „cei care vor” și „cei care nu vor”

Întrebarea nu este dacă *poate* sau este *capabil* oricine să se descurce mai bine. Firește că da. Întrebarea este întotdeauna cât de dispus este cineva să se descurce mai bine. Îmi pare rău, dar majoritatea nu sunt suficient de dispuși. Nu se pune problema dacă sunt sau nu sunt capabili, pur și simplu, nu sunt dispuși.

Vezi cât de simple sunt lucrurile? Probabil că te întrebi de multă vreme de ce viața ta nu este mai bună. Acum ai răspunsul. Răspunsul este că nu ești dispus să faci ce trebuie pentru ca viața ta să fie mai bună.

„Asta nu sună foarte cinstit.”

Cu siguranță că este cinstit. Este perfect cinstit. Te alii în situația în care ești pentru că nu ai fost dispus să faci ce trebuie pentru a schimba lucrurile. Punct. Caz închis.

Și, din păcate, lucrurile sunt așa nu pentru că nu ai vrea să-ți fie mai bine. Poți dori cu disperare să ai succes și să nu-l obții niciodată. Poți dori să fii bogat și să nu câștigi niciodată destui bani. Poți dori să slăbești și, în loc de asta, să te îngrași. Geea ce contează este dacă vrei ceva suficient de mult încât să *fii dispus* să faci tot ce trebuie făcut pentru a obține rezultatul dorit.

ALTE TREI MOTIVE PENTRU CARE OAMENII NU AU SUCCES

Ți-am spus deja unul dintre motivele pentru care nu ai succes. Nu ai fost dispus să faci ce trebuie. Dar pentru că știu că oamenilor le place să aibă mai multe motive, îți dau încă trei – trei motive despre care știu că nu-ți vor plăcea deloc!

1. Ești prost.
2. Ești leneș.
3. Nu-ți pasă de nimic.

Cele trei motive principale pentru care oamenii nu au succes:

Sunt proști.

Sunt leneși.

Nu le pasă de nimic.

Auuu! Dai înapoi? Este un pic prea dur pentru tine? Pagubă în ciuperca. Este adevărat și adevărul doare! Elementul comun în tot ce ți se întâmplă ești tu. *Tu* ești motivul pentru care viața ta dă greș. Cu alte cuvinte, dacă viața ta este de rahat, asta se întâmplă pentru că tu ești de rahat. Nu da vina pe condiții de rahat. Tu ești de vină.

Toți ne confruntăm în viață cu aceleași lucruri:

- Starea economiei.
- Impozite.
- Asigurări.
- Îmbătrânire.
- Oameni proști cu care trebuie să lucrăm.
- Copii care ne scot din minți.
- Facturi.
- Clienți nebuni.
- Lipsă de timp.
- Bani insuficienți.

Îți pare cunoscută această listă? Ar trebui, pentru că toți avem o listă asemănătoare. Și, cu toate acestea, unii fac față acestor circumstanțe și se îmbogățesc, iar alții ajung faliți. Știi ce? Nu sunt de vină circumstanțele. Tu ești de vină.

Vrei o listă de motive pentru care nu-ți merge bine? Nu există o listă de motive. Există un singur motiv și anume TU.

**Dacă viața ta este de rahat, asta se întâmplă
pentru că tu ești de rahat**

Încetează să-ți găsești scuze neserioase și înfruntă adevărul: ori ești prost, ori ești leneș ori nu-ți pasă.

Acestea sunt scuze, nu motive. Există o mare diferență. Motivele sunt reale. Scuzele nu. Da, există scuze, dar ele nu sunt reale și te împiedică să faci ce este bine. Scuzele îți oferă doar o cale de a te feri de acceptarea responsabilității. Scuzele îți permit să arăți cu degetul spre altcineva, în loc să arăți spre tine. Motivele te obligă să arăți cu degetul în direcția corectă – adică spre fața ta.

*scuzele îți
permit să
arăți cu
degetul
spre
altcineva*

Sunt dispus să ascult un motiv. Voi încerca chiar să înțeleg. Aș putea chiar să mă străduiesc să-l tolerez și îți voi acorda ceva timp să te ocupi de el și să-l depășești. Dar scuze?! Îmi pare rău, nu am nicio îngăduință când vine vorba de scuze.

Dă-mi voie să clarific în acest moment că înțeleg că există condiții nefavorabile. Toți trecem prin vremuri dificile. Cu toate acestea, nu putem folosi un moment dificil ca scuză pentru totdeauna. Gata, am vorbit destul despre asta – te-am bătut deja la cap cu toate astea în Capitolul 2. Vreau acum să examinez mai amănunțit cele trei motive pentru care oamenii nu au succesul pe care și l-ar dori.

EȘTI PROST

*problema
este că nu
aplici ceea
ce știi deja*

Acum, că am spus-o, vreau să știi că a fost ușor să afirm așa ceva. Nimeni nu știe absolut totul, deși eu am fost acuzat deseori că aș crede asta despre mine. Și, cu siguranță, toți ne putem permite să învățăm mai mult decât știm deja. De fapt, ar trebui să citești, să asculți și să înveți mai mult în fiecare zi. Informațiile nu au fost nicicând mai abundente sau mai ușor accesibile. Există o mulțime de biblioteci; se găsesc librării la aproape orice colț de stradă și majoritatea îți servesc și o cafea bună; Internetul este disponibil pentru majoritatea dintre noi și sunt acolo o mulțime de lucruri interesante de învățat (de fapt, poți să găsești pe Internet lucruri pe care nici n-ai vrea să le știi). Prin urmare, dacă ești interesat să găsești informații, sunt câte vrei.

Deci, lipsa de informații nu este o problemă. Și nici prostia nu este cu adevărat o problemă. Câți oameni sunt cu adevărat proști? (Te rog să nu ridici mâna acum.) Nu cred că sunt mulți oameni proști. Oamenii știu destul pentru a avea succes. Sunt convinși de asta. Nu există o persoană care să nu știe suficient de multe lucruri pentru a avea succes în vreun domeniu. Poate că nu știi suficient ca să ai succes în orice domeniu – dar știi suficient ca să ai succes într-un anumit domeniu.

Problema nu este că nu ai avea destule cunoștințe. Problema este că nu aplici ceea ce știi deja. Aceasta este esența problemei. Tu știi destul, dar nu faci mare lucru cu ceea ce știi. Cu alte cuvinte, de fapt, nu ești prost deloc. Ești leneș.

EȘTI LENEȘ

Iată un alt clișeu foarte popular: Cunoștințele înseamnă putere. Ai auzit asta toată viața și,

totuși, acest clișeu este o minciună. De fapt, cred că este una dintre cele mai nefericite minciuni care s-au perpetuat. Cunoștințele nu înseamnă putere. Doar dacă sunt aplicate înseamnă putere.

*clișee care
sunt
minciuni*

Cunoștințele nu înseamnă putere.

Doar dacă sunt aplicate înseamnă putere.

Nu contează ceea ce știi, contează ceea ce faci cu ceea ce știi. Doar acumulând cunoștințe nu rezolvi nimic. Este nevoie de efort. Nu este necesar întotdeauna mult efort, dar este nevoie de efort.

Vestea bună este că o doză de efort este tot ce ai nevoie în zilele noastre pentru a te descurca bine. Există multe căi să-ți câștigi traiul. Poți să câștigi bani din aproape orice. De fapt, voi risca un pic și voi spune că oricine își poate găsi de lucru dacă vrea cu adevărat.

Știu o persoană care-și câștigă traiul adunând fecalele câinilor. Este adevărat. De fapt, ea a făcut asta și pentru câinele meu. Venea o dată pe săptămână, petrecea cinci minute adunând fecalele câinelui și pleca la casa următoare ca să adune altă grămadă de fecale. Sloganul ei: „Suntem pe primul loc în ce rămâne în urmă“.

*moduri
mizerabile
de a-ți
câștiga
traiul*

Este acesta un mod mizerabil de a-ți câștiga traiul? Poate pentru tine. Acestei femei îi place munca ei. Are o camionetă nouă, de marcă, își petrece timpul în aer liber, ceea ce îi place foarte mult, și mângâie o mulțime de câini ceea ce, de asemenea, îi place.

Într-o zi, un tânăr de vreo 20 de ani a sunat la ușa mea. Avea un recipient cu mai multe spray-uri pentru vopsit și șabloane de numere. Voia să revopsească numărul de pe casa mea pentru că era cam șters de timp. Era dispus să vopsească patru cifre pe

voința de un fond colorat pentru doar cinci dolari. Cinci
a-ți mișca dolari? Am spus „sigur că sunt de acord” și i-am dat
fundul banii. În două minute a terminat. Apoi s-a dus la
puturos ca casa următoare, a sunat la ușa vecinului și procesul
să faci ceva s-a reluat. Am stat de vorbă cu el în timp ce vopsea
numărul vecinului. Mi-a explicat că urma o
facultate la Universitatea din Oklahoma și vopsise
numere pe case în ultimele două veri. În vreo 75 de
zile, câștigă suficient ca să-și plătească taxele la
facultate, plus cazarea și masa pe un an – cu câte
cinci dolari pentru două minute de muncă.

Ideea este că există o mulțime de moduri pen-
tru a-ți câștiga traiul. Îți trebuie numai voința de
a-ți mișca fundul puturos ca să faci ceva. Se pare
că majoritatea oamenilor preferă să n-aibă un ban
în buzunar și să lenevească, decât să muncească și
să aibă buzunarul plin. Se plâng că este atât de
îngrozitor să n-ai un ban în buzunar însă își spun
în sinea lor: „cel puțin n-o să curgă sudoarea pe
mine”.

Este necesar un foarte mic efort pentru a găsi
o slujbă în zilele noastre. Firmele te angajează
chiar dacă nu știi prea multe. Tot ce vor este să vii
la lucru în fiecare zi. (Standardele sunt destul de
scăzute în ziua de astăzi, după cât se pare.) Poate
că n-o să fie slujba visurilor tale, dar cel puțin o să
faci ceva și o să ai un salariu. Vei avea demnitate
și respect de sine. Multe firme angajează oameni
fără pregătire, experiență sau aptitudini și apoi îi
instruiesc. Vești bune! Poți să fii prost și tot îți
găsești o slujbă.

În plus, există o mulțime de programe de
instruire care fie sunt gratuite, fie costă foarte
puțin și cu ajutorul cărora vei dobândi cunoștințe
specializate astfel încât să poți fi angajat într-o
slujbă într-adevăr bine plătită. Există cărți din care

poți învăța orice este nevoie să știi despre un anumit subiect. Nu din cauza lipsei informațiilor nu te descurci bine, ci din cauza lipsei de efort. Nu este necesar un efort foarte mare ca să citești o carte, nu-i așa? De fapt, trebuie doar să stai pe fundul tău leneș și să citești. Dar vei face asta? Sper că da, însă realitatea este că majoritatea n-o fac. Din păcate, șansele nu prea sunt în favoarea ta. De ce?

NU-ȚI PASĂ

Acesta este motivul cel mai adevărat și mai urât. Acesta este motivul care te paralizează și te menține nefericit și cu buzunarele goale.

Dacă ești într-adevăr prost, îți acord oarecare circumstanțe atenuante – cel puțin pentru o vreme. Dar nu-ți acord nicio circumstanță atenuantă dacă ești leneș. Iar dacă nu-ți pasă de tine suficient încât să devii mai bun, nici măcar n-o să îți tolerez prezența.

Dacă nu dai nicio ceapă degenerată pe ce se întâmplă, dacă nu îți pasă de nimic, aceasta este insulta finală pentru tine și pentru familia ta. Să știi cum poți avea succes și să nu-ți pese suficient ca să te apuci de treabă este ceva într-adevăr deplorabil.

Cum îți poți privi familia în ochi și să recunoști că ești capabil să le asiguri o viață mai bună, dar nu o vei face pentru că nu-i iubești suficient încât să te apuci să citești o carte, să urmezi un curs, să te scoli ceva mai devreme, să închizi televizorul ceva mai repede, să muncești un pic mai susținut sau mai multe ore?

„Asta nu-i cinstit“, îmi vei spune tu. Ba cu siguranță că este. Dacă ești capabil mental și fizic să devii mai bun și să te descurci mai bine și nu o faci, singurul motiv pe care-l pot găsi este că nu

*a-ți tubl
familia
suficient
încât să te
apuci să
citești o
carte*

îți pasă suficient de tine și de familia ta. Îmi pare rău, dar asta îmi face greață.

Hai să scurtăm discuția acum. Recunoaște imediat că poți face mai mult decât faci. Și nu-mi pasă cât faci în prezent – întotdeauna poți face un pic mai mult. Corect?

Și, pentru că ai cumpărat această carte, ai hotărât, probabil, că ești pregătit să faci mai mult. Și poate că ai nevoie doar de un ghid care să-ți arate drumul. În regulă, atunci hai să începem.

ESTE MOMENTUL SĂ ÎNCEPEM

***recunoaște
că poți face
mai mult
decât faci***

Sper că ești pregătit. La vremea asta, ai încetat să te mai vaiți, ai dat deoparte scuzele și ești gata să îți construiești viața viselor tale. Dar înainte să începi să faci asta trebuie să-ți acorzi puțin timp pentru a trasa liniile acelei vieți. Nu poți să te apuci să construiești ceea ce vrei dacă nu știi cu exactitate ce vrei.

„Dar eu știu ce vreau. Vreau mai mult!”

În regulă, uite un dolar. Acum ai mai mult. Dacă îți dau un dolar, o să ai mai mult, corect? Dar nu asta ai în minte, nu-i așa? Știu asta. Totuși, este ceea ce ai spus. De aceea, trebuie să fii mai precis.

În următoarele câteva pagini, te voi ajuta să concepi un proiect precis pentru viața pe care ți-o dorești și te voi învăța cum să-l pui în aplicare.

Pregătește-te, o să te distrez!

CUM SĂ TRĂIEȘTI CONFORM UNUI PROIECT, NU LA ÎNTÂMPLARE

„Toți suntem rezultatul propriilor eforturi, dar numai oamenii de succes o vor recunoaște.”

— Anonim

Tu ai stat la baza a tot ce ți s-a întâmplat în viață, atât lucruri bune, cât și rele. Am dat rateu total într-o afacere și a trebuit să declar falimentul, atât al firmei, cât și al meu personal. Aceasta s-a întâmplat din cauza propriilor greșeli. Eu am creat acele situații. Eu am stat la baza oricărei probleme pe care am avut-o vreodată. Tot eu mi-am construit succesul în afaceri și fericirea pe care le trăiesc în prezent. Și tu ți-ai creat situația în care te găsești. Este ușor de înțeles. Tot ce am făcut, eu și cu tine, a fost să gândim, să vorbim și să acționăm.

*eu am stat
la baza
oricărei
probleme*

Ceea ce gândești, vorbești și faci determină ceea ce obții. Așa ai ajuns și la succese, și la eșecuri. Așa am făcut și eu.

**Ceea ce gândești, vorbești și faci determină
ceea ce obții.**

Gândurile, cuvintele și acțiunile tale ori te împing mai aproape, ori mai departe de ceea ce vrei să fii. Aceste trei elemente sunt esențiale pentru a-ți crea viața pe care o dorești și ele au determinat viața pe care o ai în prezent.

viața pe care o dorești Ceea ce vreau eu să-ți spun este că n-ai avut nici odată o problemă de bani, o problemă de relații, o problemă de afaceri sau o problemă de sănătate. Ai avut probleme cu gândurile tale, cu spusele tale sau cu acțiunile tale. Și când vei pune pe calea cea bună aceste trei elemente, totul va fi minunat.

Gândurile sunt creatoare. Cuvintele sunt creatoare. Acțiunile sunt creatoare. Acestea sunt cele trei forțe creatoare ale universului tău. Stăpânește-le și lumea îți va aparține.

SCHIMBĂ-ȚI GÂNDURILE

„Tot ceea ce suntem provine din gândurile noastre.”

— Buda

Gânduri limitate produc rezultate limitate. Rezultatele se referă la modul cum trăiești, la experiențele și posesiunile tale. Gândirea limitată provine dintr-o viziune îngustă a ceea ce ești. Când îți extinzi viziunea despre persoana ta, atunci vei fi capabil să gândești la scară mare.

Când vei fi capabil să gândești diferit despre tine și despre capacitatea ta de a-ți îndeplini dorințele, vei gândi diferit și despre restul lumii. Drept urmare, te vei exprima diferit (vei folosi alte cuvinte) și vei acționa diferit.

„Secretul unei vieți excelente este doar o problemă de a avea gânduri excelente.”

— Charles Swindoll

Gândește-te care ar fi cea mai bună viziune despre tine. După ce ți-ai creat această viziune, întreabă-te de fiecare dată: „Este acest gând în concordanță cu viziunea pe care mi-am creat-o despre mine?”. Dacă nu, schimbă-ți gândul.

cea mai bună viziune despre tine

„În fiecare zi, trebuie să ne străduim să ne gândim numai la ceea ce am vrea să trăim; și, pe măsură ce evoluăm în această direcție mentală, ar trebui să înlăturăm din mintea noastră toate gândurile și ideile ne semnificative și să vedem lucrurile la scară mare.”

— Ernest Holmes

ETICHETEAZĂ-TE PRIN CUVINTE

„Cuvintele tale te vor absolvi și tot cuvintele tale te vor condamna.”

— Matei 12:37

Aplică-ți eticheta de câștigător. Cu câțiva ani în urmă, am obținut o plăcuță de înmatriculare personalizată pe care scria ÎNVINGĂTOR. La acea vreme, nu aveam nicio idee despre ce fel de impact va avea acea „etichetă” asupra vieții mele. Între timp, am aflat că, dacă îți pui o plăcuță de înmatriculare pe care scrie ÎNVINGĂTOR, nu mai poți face lucrurile pe care obișnuiai să le faci. Nu poți să treci peste rând și să „tai fața” altora cu mașina (nu că eu aș fi făcut-o vreodată). Și de ce nu le-aș tăia fața? Ar face așa ceva un ÎNVINGĂTOR? Nu, numai un ratat face asta. I-ar claxona un ÎNVINGĂTOR pe cei care-i taie fața sau care demarează prea încet după culoarea roșu? Nu, un ÎNVINGĂTOR n-ar face niciodată așa ceva, ci numai un ratat. Ar conduce un ÎNVIN-

ratat vs. învingător

GĂTOR o mașină murdară? ~~Îmi pare rău, numai~~
 un ratat ar face asta. Mi-am pus ~~eticheta de~~
 ÎNVIINGĂTOR și, deodată, ~~acțiunile mele~~ au tro-
 buit să se schimbe ca să susțină ceea ce așiam
 despre mine. M-am apropiat mai mult de situația
 de învingător doar pentru că m-am proclamat
 învingător în fața tuturor celor care m-au văzut.

Pune-ți eticheta pe care o dorești și vei deveni
 persoana pe care o proclamî. Pune-ți eticheta de în-
 vingător și te vei apropia tot mai mult de situația de
 învingător. Pune-ți eticheta de ratat, prost sau in-
 capabil și trăiește o viață plină de „nu pot” și „nu se
 poate”. Pariez că n-o să fii deloc fericit de rezultate.

SCHIMBĂ-ȚI CUVINTELE

Să revenim la cea mai bună viziune despre tine.
 După ce ți-ai conceput această viziune, întreabă-te
 de fiecare dată: „Sunt cuvintele pe care le folosesc
 în concordanță cu cea mai bună viziune despre
 mine?”.

A spune lucruri ca: „N-am fost niciodată capabil
 să mă descurc prea bine”, nu va face decât să per-
 petueze faptul că nu vei fi niciodată capabil să te
 descurci bine. Dacă spui: „Nu sunt bun la mate-
 matică”, asta nu te face mai bun la matematică.
 Dacă spui: „Mîncarea se depune întotdeauna direct
 pe șoldurile mele”, atunci o să ai șolduri grase. Da-
 că spui: „Întotdeauna răcesc în perioada aceasta a
 anului”, este modul cel mai sigur pe care-l cunosc
 de a prinde un guturai.

Ceea ce spui programează ceea ce se va întâm-
 pla. Cuvintele tale atrag fie viața pe care o dorești,
 fie viața pe care n-o dorești.

Pe cînd aveam o afacere în telecomunicații,
 am ajuns în punctul în care uram să mă duc la lu-

cru. Aveam „depresia de duminică seară“. În fiecare duminică seară, aveam un sentiment neplăcut știind că dimineața următoare trebuia să mă scol, să mă duc la birou și să fac ceva ce nu-mi mai plăcea să fac. Într-o zi, i-am spus soției: „Aș da orice să nu mai trebuiască să fac asta“. Universul m-a auzit și a început să atragă schimbări în viața mea. Problema este că Universul nu m-a auzit prea bine. A crezut că am spus că aș da totul pentru a nu mai trebui să fac asta. Așa că, tocmai asta mi s-a întâmplat. Am sfârșit prin a pierde tot ce aveam și, după aceea, n-a trebuit să mă mai duc la muncă. Am pierdut slujba, firma, banii, mașinile, totul. Deci, ai grijă ce spui. Chiar se întâmplă.

*ai grijă ce-ți
spui*

În loc să spui ce nu vrei să se întâmple, începe de astăzi să proclami ce vrei să se întâmple. Începe cu afirmațiile pe care ți le dau aici. Apoi creează-ți versiuni personalizate.

ÎN ACEASTĂ ZI

În această zi accept cu recunoștință lucrurile bune ce îmi vor ieși în cale. Această zi este plină de entuziasm, dragoste, energie, sănătate și prosperitate. În această zi oamenii mă cheamă să-i ajut și eu le răspund dând tot ce am mai bun în mine. În această zi mă gândesc la sănătatea mea și mi-o îngrijesc, refuzând să accept altceva decât o sănătate perfectă. În această zi accept bogăția și prosperitatea mea și o împart hucuros și cu alții. În această zi mă concentrez pe momentul prezent și nu mă gândesc nici la trecut, nici la viitor. În această zi mă bucur complet de tot ce fac. În această zi sunt plin de gânduri de dragoste pentru toți ceilalți oameni și pentru mine și acționez în consecință. Această zi o petrec apreciind deplin și

*concentrare
pe
momentul
prezent*

cu recunoștință tot ce este al meu; Această zi, această oră, acest minut, acest moment este tot ce am și aleg să-l trăiesc sărbătorind!

*nu poți sări
peste partea
de „efort”
din ecuație*

Am utilizat personal aceste afirmații vreme de mulți ani. Mi le-am citit în fiecare zi. Când mintea mea îmi joacă feste și uită să se concentreze pe ceea ce este bine și corect, le citesc de mai multe ori pe zi. Dacă aceste afirmații par să nu se potrivească stilului tău, atunci scrie-ți unele pe gustul tău. Spune doar acele lucruri pe care ai nevoie să le auzi și care te pot ajuta să-ți construiești viața pe care ți-o dorești.

Aceste afirmații au efect puternic. Cu toate acestea, nu te gândi că aceste afirmații singure vor schimba lucrurile pentru tine. Simplul fapt de a spune ceva nu schimbă rezultatele. Dacă nu faci ceva să le dai viață, vei fi deziluzionat. Nu poți sări peste partea de „efort” a ecuației.

SCHIMBĂ-ȚI ACȚIUNILE

Acțiunile tale sunt rezultatul gândurilor și convingerilor tale. Dacă acționezi într-un mod care produce rezultate negative, este pentru că adăpostești în minte gânduri și convingeri care susțin acțiunile respective.

Gândește-te la cea mai bună viziune despre tine. Păstrează-o în minte și întreabă-te de fiecare dată: „Este această acțiune în concordanță cu viziunea cea mai bună despre mine?”. Cu alte cuvinte, este această acțiune cea mai bună în acest moment sau pot găsi alta mai bună? Continuă să te întrebi până când găsești cel mai bun lucru de făcut și apoi acționează în concordanță cu cea mai bună viziunea despre tine.

„Dar nu înțelegi că exact așa fac și eu? Întotdeauna am procedat în acest fel.”

Exact. Tocmai de aceea ești în situația în care ești. Pentru că ai procedat întotdeauna în același fel. Dacă vrei ceva diferit, trebuie să schimbi modul cum procedezi. Așa că, schimbă!

Toată lumea vrea să știe cum să schimbe lucrurile și eu sunt pe cale să-ți spun. Și îți promit că n-o să-ți placă răspunsul meu. Pur și simplu faci schimbări. Vezi? Ți-am spus că n-o să-ți placă. Voi ai un răspuns complicat. Un lung proces descris pe hârtie, cu pași de bifat pe măsură ce-i realizezi. Îmi pare rău. Nu există așa ceva. Ca să se schimbe ceva, trebuie să schimbi tu ceva. Punct și de la capăt.

Îți amintești cum ai făcut lucrurile ieri? Nu le mai face la fel și astăzi. Nu mai gândeai în modul în care vorbeai. Nu mai acționa în modul în care erai obișnuit să acționezi.

Atât timp cât continui să faci lucrurile așa cum le-ai făcut și până acum, vei obține aceleași rezultate. Dacă nu-ți plac rezultatele pe care le obții, atunci trebuie să schimbi ceea ce faci.”

— Zig Ziglar

Te-ai prins? Nu este chiar atât de dificil pe cât ai crede. Unii spun că trebuie să începi cu puțin și să construiești treptat, schimbând mai întâi lucrurile mici. Greșit! Schimbă modul în care gândești, modul în care vorbești, oamenii cu care îți petreci timpul, locurile unde te duci, ceea ce citești, ce mănânci sau ce privești la televizor. Schimbă totul: Dacă aș fi sărac și nefericit, aș fi dispus să schimb modul în care mă spăl pe dinți,

*schimbă
modul în
care
gândești*

dacă aş şti că asta ar putea produce schimbări. Nu uita că ceea ce faci în prezent determină rezultatele pe care le ai în acest moment. Dacă nu-ţi plac aceste rezultate, atunci schimbă ceea ce faci acum.

„Dacă vrei ceva ce n-ai avut niciodată, trebuie să faci ceva ce n-ai făcut niciodată.”

— Mike Murdock

ÎNCETEAZĂ SĂ ÎNCERCI

Probabil că aproape te-am convins să demarezi. Dacă eşti pe cale să-mi spui: „În regulă, Larry, o să încerc”, poţi s-o laşi baltă. Nici măcar nu începe, dacă vrei numai să încerci. Urăsc cuvântul „încercare”. Yoda, micul filozof verde din *Star Wars*, a avut dreptate când a spus: „Faci ori nu faci. Nu-i timp de stat la îndoială”.

Când cineva îţi spune că „va încerca” să vină la petrecerea la care l-ai invitat, te aştepţi cu adevărat să apară? Mă îndoiesc de asta. Când îi spui cuiva că „o să încerci” să te duci la petrecerea la care te-a invitat, ai într-adevăr de gând să te duci? Nu cred asta.

„Voi încerca” este o scuză pentru tine însuţi

Foloseşti cuvintele „voi încerca” atunci când nu ai curajul să spui adevărul verde în faţă. Ar trebui să fim toţi cinstiţi. Tu mă întrebi: „Vei veni la petrecerea mea?”. Iar eu îţi răspund: „Nu, nu vreau să vin la petrecerea ta. Mai degrabă mi-aş băga un morcov în fund decât să vin la petrecerea ta plictisitoare şi demodată!”. Asta înseamnă să fii cinstit!

Dar niciunul dintre noi nu va spune niciodată aşa ceva, nu-i aşa? Fireşte că nu. Este mai uşor să spui: „Voi încerca”. În cea mai mare parte, acest „voi încerca” este o scuză pentru tine însuţi. Îţi

oferă o cale de scăpare. „Da, voi veni” este un angajament. Ți se poate cere socoteală pentru un angajament. Dar nu poți cere cuiva socoteală dacă zice că va încerca deoarece, în caz că nu vine, îți poate oferi întotdeauna răspunsul de scăpare: „Ei bine, eu am încercat”.

„da, voi veni” este un angajament

Sfatul meu este să încetezi să încerci și să încetezi să spui că vei încerca. Pur și simplu te apuci de treabă sau renunți. Oricum, cum poți face ca doar să încerci? Oprește-te chiar în acest moment și încearcă să iei un pix sau un creion sau ce ai la îndemână. Doar încearcă să faci asta. Nu poți. Nu poți doar să încerci să iei ceva. Ori iei în mână obiectul, ori nu-l iei. Punct. Nu există cale de mijloc. „Voi încerca” este o scuză ca să nu faci ceva. Las-o baltă. Apropo, dau o petrecere în curând. Te rog, încearcă să vii!

TOTUL CONTEAZĂ

Tot ce gândești, tot ce spui și tot ce faci contează.

Totul te împinge într-o direcție sau în alta. Fiecare mică scuză gen „Nu pot face asta”, te îndepărtează de obiectivul tău. Fiecare conversație, oricât ți-ar părea de ne semnificativă, înseamnă mult când vine vorba de a realiza ceea ce vrei.

„Deci, când le vorbesc prietenilor sau colegilor pe hol, spui că trâncăneala aia goală are un impact asupra șanselor mele de a mă îmbogăți, de a fi sănătos, de a avea succes sau de a fi fericit?”

Exact. Fiecare cuvânt contează. Dacă în conversațiile tale te vâicărești tot timpul sau înjosești oamenii și te concentrezi pe ceea ce-ți lipsește, acele conversații îți ucid șansele de succes.

Același lucru se aplică fiecărei acțiuni pe care o întreprinzi. Faptul că stai în fața televizorului să

mai vezi încă o emisiune în loc să te joci cu copiii tăi sau să stai de vorbă cu soția ori cu partenerul tău nu pare să însemne mare lucru – dar contează.

un mod sigur pentru a avea o viață mediocră Faptul că dormi încă 30 de minute în loc să te scoli și să-ți faci exercițiile, contează. Dacă nu-ți suni clientul la ora convenită, contează. Dacă întârzi cincisprezece minute, contează.

„Ei, haidel! Astea sunt lucruri minore. Nu cred că vorbești serios. Aceste lucruri mărunte nu contează -- le-am făcut ani de zile și nu s-a întâmplat nimic rău.”

Dar ți s-a întâmplat ceva deosebit de bun datorită lor? Când vei înceta să lași lucrurile la voia întâmplării și vei profita de fiecare moment, atunci se vor întâmpla lucruri uimitoare. Lucrurile mărunte contează cel mai mult. Toată lumea acordă atenție lucrurilor importante. Foarte puțini acordă atenție lucrurilor mărunte. De aceea foarte puțini se îmbogățesc, au succes, sunt fericiți, sănătoși și au relații minunate. Mulți acordă atenție lucrurilor importante și lasă lucrurile mărunte la voia întâmplării. Acesta este un mod sigur pentru a avea o viață mediocră. O viață nu prea rea, dar nici ieșită din comun.

TATUAT PE VIAȚĂ

Într-o seară, stăteam împreună cu soția într-un bar servind un cocteil când am văzut o femeie tânără (vreo 30 de ani, totuși, o femeie tânără din punctul meu de vedere) care a intrat în conversație cu noi. Ea a spus că pariază că am o motocicletă. Am întrebat-o ce o făcea să creadă asta și ea mi-a răspuns că arătam ca un motociclist: capul ras, barbișon, cizme și ochelari de soare. Apoi a adăugat că pariază că am și niște tatuaje pe undeva. I-am confirmat că am într-adevăr mai multe tatuaje.

Ea ne-a spus cu mândrie că are și ea unul și s-a apucat să ne arate tatuajul care reprezenta o inimă zdrobită. Era atât de mândră de el! Am întrebat-o de ce și-a tatuat o inimă zdrobită pe șold. Mi-a spus că, pur și simplu, i-a plăcut. Am întrebat-o de ce ar vrea să proclame în fața lumii și în fața fiecărui bărbat pe care-l întâlnește, și chiar ei înseși, că are o inimă zdrobită? Am continuat întrebând-o cum mergea viața ei amoroasă. A răspuns că mergea prost; nu reușea să păstreze lângă ea niciun iubit și toți bărbații din viața ei au tratat-o groaznic.

Am întrebat-o când a început asta. Ea mi-a răspuns că în urmă cu vreo cinci ani. Apoi, am întrebat-o de cât timp avea tatuajul cu inima zdrobită și ea mi-a răspuns că de vreo cinci ani. Am întrebat-o dacă putea vedea vreo legătură între cele două evenimente. S-a aprins o luminiță în ochii ei și mi-a spus: „Doar nu crezi că tatuajul este de vină pentru eșecurile din viața mea amoroasă, nu-i așa?”. Eu și cu soția mea, Rose Mary, am asigurat-o că exact asta credeam. Ne-a întrebat ce ar trebui să facă și i-am răspuns că ar trebui să-l șteargă cât mai curând. În felul acesta, va declara lumii întregi și fiecărui bărbat cu care se întâlnește — și ei înseși — că inima ei era cât se poate de întreagă. Ea ne-a mulțumit, ne-a îmbrățișat pe amândoi și a plecat la un salon de tatuaj.

Care-i lecția? Ai grijă ca tot ceea ce declari lumii despre tine să fie adevărat, fie că o faci prin cuvinte, acțiuni sau tatuaje. Chiar și lucrurile mici pot avea un impact mare.

Demarează spre o viață uimitoare. Ai grijă de lucrurile mărunte — fă acele lucruri pe care majoritatea nu le face niciodată. Fii conștient că fiecare lucru mărunț pe care-l gândești, spui sau faci are

*tot ceea ce
declari
lumii
despre tine
să fie
adevărat*

un impact major asupra rezultatelor pe care le obții în viață.

CONCEPE UN PROIECT PENTRU VIAȚA TA

Nu vei obține ce vrei până când nu știi ce vrei. Altfel obții doar resturi. Urăsc resturile. Eu vreau să creez ceva nou și perfect numai pentru mine.

Îți construiești propria viață Urmează un chestionar care te va ajuta să stabilești exact ce vrei de la viață. Apucă-te imediat să îl completezi. Nu te grăbi. Acordă-ți timp suficient și gândește-te bine. Nu avem nicio grabă. Răspunsurile tale să fie foarte precise.

Amintește-ți că este vorba de construirea propriei vieți.

Ce mi-ar plăcea să realizez înainte să mor?

Ce aș vrea să am în plus de ceea ce am în prezent?

Ce fel de mașină mi-aș dori cu adevărat?

În ce fel de casă mi-aș dori să trăiesc?

În ce fel de magazine mi-aș dori să-mi fac cumpărăturile?

Ce fel de haine mi-aș dori să port?

Ce fel de bijuterii mi-aș dori să am?

La ce restaurante mi-aș dori să merg?

Unde mi-ar plăcea să călătoresc?

Cum mi-ar plăcea să-mi petrec timpul liber?

Cu ce fel de oameni mi-ar plăcea să petrec mai mult timp?

Ce mi-ar plăcea cu adevărat să fac, dacă timpul și banii nu ar fi o problemă?

Ce greutate mi-aș dori să am?

Câți bani mi-ar plăcea să câștig în fiecare an?

Câți bani mi-ar plăcea să economisesc sau să investesc?

Căți bani mi-ar plăcea să dăruiesc în scopuri caritabile în fiecare an?

Ce fel de relație îmi doresc să am cu:

- *partenerul de viață*
- *copiii*
- *familia*
- *colegii*
- *prietenii.*

ce fel de
relatii îmi
doresc să
am

În rândurile care urmează, fă un rezumat al unei vieți perfecte, așa cum o vezi tu.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

381

382

383

384

385

386

387

388

389

390

391

392

393

394

395

396

397

398

399

400

401

402

403

404

405

406

407

408

409

410

411

412

413

414

415

416

417

418

419

420

421

422

423

424

425

426

427

428

429

430

431

432

433

434

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

455

456

457

458

459

460

461

462

463

464

465

466

467

468

469

470

471

472

473

474

475

476

477

478

479

480

481

482

483

484

485

486

487

488

489

490

491

492

493

494

495

496

497

498

499

500

501

502

503

504

505

506

507

508

509

510

511

512

513

514

515

516

517

518

519

520

521

522

523

524

525

52

1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100
 101
 102
 103
 104
 105
 106
 107
 108
 109
 110
 111
 112
 113
 114
 115
 116
 117
 118
 119
 120
 121
 122
 123
 124
 125
 126
 127
 128
 129
 130
 131
 132
 133
 134
 135
 136
 137
 138
 139
 140
 141
 142
 143
 144
 145
 146
 147
 148
 149
 150
 151
 152
 153
 154
 155
 156
 157
 158
 159
 160
 161
 162
 163
 164
 165
 166
 167
 168
 169
 170
 171
 172
 173
 174
 175
 176
 177
 178
 179
 180
 181
 182
 183
 184
 185
 186
 187
 188
 189
 190
 191
 192
 193
 194
 195
 196
 197
 198
 199
 200
 201
 202
 203
 204
 205
 206
 207
 208
 209
 210
 211
 212
 213
 214
 215
 216
 217
 218
 219
 220
 221
 222
 223
 224
 225
 226
 227
 228
 229
 230
 231
 232
 233
 234
 235
 236
 237
 238
 239
 240
 241
 242
 243
 244
 245
 246
 247
 248
 249
 250
 251
 252
 253
 254
 255
 256
 257
 258
 259
 260
 261
 262
 263
 264
 265
 266
 267
 268
 269
 270
 271
 272
 273
 274
 275
 276
 277
 278
 279
 280
 281
 282
 283
 284
 285
 286
 287
 288
 289
 290
 291
 292
 293
 294
 295
 296
 297
 298
 299
 300
 301
 302
 303
 304
 305
 306
 307
 308
 309
 310
 311
 312
 313
 314
 315
 316
 317
 318
 319
 320
 321
 322
 323
 324
 325
 326
 327
 328
 329
 330
 331
 332
 333
 334
 335
 336
 337
 338
 339
 340
 341
 342
 343
 344
 345
 346
 347
 348
 349
 350
 351
 352
 353
 354
 355
 356
 357
 358
 359
 360
 361
 362
 363
 364
 365
 366
 367
 368
 369
 370
 371
 372
 373
 374
 375
 376
 377
 378
 379
 380
 381
 382
 383
 384
 385
 386
 387
 388
 389
 390
 391
 392
 393
 394
 395
 396
 397
 398
 399
 400
 401
 402
 403
 404
 405
 406
 407
 408
 409
 410
 411
 412
 413
 414
 415
 416
 417
 418
 419
 420
 421
 422
 423
 424
 425
 426
 427
 428
 429
 430
 431
 432
 433
 434
 435
 436
 437
 438
 439
 440
 441
 442
 443
 444
 445
 446
 447
 448
 449
 450
 451
 452
 453
 454
 455
 456
 457
 458
 459
 460
 461
 462
 463
 464
 465
 466
 467
 468
 469
 470
 471
 472
 473
 474
 475
 476
 477
 478
 479
 480
 481
 482
 483
 484
 485
 486
 487
 488
 489
 490
 491
 492
 493
 494
 495
 496
 497
 498
 499
 500
 501
 502
 503
 504
 505
 506
 507
 508
 509
 510
 511
 512
 513
 514
 515
 516
 517
 518
 519
 520
 521
 522
 523
 524
 525

momentul pentru sinceritate Cum te-ai descurcat? Viața cea nouă arată foarte diferit de cea pe care o duci în prezent? Pariez că da. Acum este momentul pentru oarecare sinceritate. Este timpul să cercetezi ce faci în prezent pentru ca viața visată să devină realitate. Iată o altă listă de lucru pentru tine. Este lista lucrurilor pe care le faci în prezent pentru a-ți construi viața de vis. Dacă nu știi de unde să începi, poți pune la numărul 1 faptul că citești această carte și completezi aceste formulare. Iată, ai prima acțiune pentru a-ți construi viața de vis. Acum nu îți rămâne decât să continui.

**Ce voi face pentru ca viața mea de vis să devină
realitate?**

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

**constru-
ieșto-ți
viața de vis**

**15 acțiuni
pe care să
le faci**

În regulă, toate astea sunt lucruri pe care spui că le vei face. Și pariez prețul pe care l-ai plătit pe această carte că nu ai găsit 15 acțiuni pe care să le faci. Foarte puțini oameni întreprind în realitate 15 acțiuni pentru a-și construi viața pe care și-o doresc. În plus ți-am dat cu prima acțiune. Acum dă-mi voie să-ți dau încă un impuls ca să spui adevărul despre tine.

Ce fac cu adevărat pentru a-mi construi viața pe care mi-o doresc?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

73.

14.

15.

Iată-te la lucru. A mers mai bine de această dată? Ai găsit primele acțiuni pe care chiar le faci? Sper că da. Curând-vei fi capabil să completezi și prima listă. Dacă începi să-ți construiești viața pe care ți-o dorești doar cu câteva acțiuni, ți se va părea mai ușor. Te vei concentra din ce în ce mai mult pentru a-ți crea viața visată, până în punctul în care vei deveni obsedat să trăiești în concordanță cu visul tău. Vei constata că-ți vei schimba personalitatea în concordanță cu lista pe care ai făcut-o. Te vei uita în oglindă și vei vedea că porți hainele pe care ți le-ai dorit, bijuteriile visate, că ai greutatea pe care ai vrut-o. Te vei duce în garaj, te vei urca în mașina visurilor tale și vei merge la restaurantul pe care ai dorit cu adevărat să-l frecventezi. Te vei bucura de relațiile tale și vei avea o mulțime de timp să te relaxezi și să te bucuri de viață. Cu alte cuvinte, îți vei fi creat viața visurilor tale.

Un cuvânt de avertizare. Trebuie plătit un preț pentru a avea viața visurilor tale. Pentru orice se plătește un preț. Nimic nu este pe gratis. Indiferent ce alegi în viață, va avea eticheta cu prețul.

Vrei să fii sănătos și în formă bună? Pe eticheta de preț scrie: „mai puține calorii și mai mult exercițiu fizic“.

*pentru
orice se
plătește un
preț*

*nimic nu
este gratis*

Vrei să fii bogat? Trebuie să muncești mai susținut, mai multe ore sau mai isteț – probabil toate trei. Nu vei mai avea la fel de mult timp să te uiți la televizor, și nici să joci golf. Bogăția are un preț.

Vrei să ai succes? Prețul este destul de mare, după cum vei afla curând.

Vrei să fii fericit? Atunci trebuie să renunți la tot ce te face nefericit.

Și dacă nu vrei nimic? Și asta are un preț. Prețul este, de obicei, sărăcie, boală, plictiseală, apatie, mediocritate, relații proaste, etc.

Realitatea vieții este că, într-un fel sau altul, vei plăti prețul. Dar poți plăti un preț ca să ai exact ce vrei sau ca să nu ai ce vrei. Până la urmă, tot plătești un preț.

Vestea bună este că prețul de plătit pentru a avea viața visurilor tale este mai mic decât cel pentru viața pe care n-o vrei. Viața pe care n-o vrei te face să fii nefericit, bolnav și falit. După părerea mea, acesta este un preț prea mare de plătit. Este mai ieftin să fii fericit, sănătos și bogat. Cu toate acestea, numai tu poți alege cât vei plăti.

UCIDEREA SFINTELOR VACI ALE AUTODEZVOLTĂRII

Tocmai ai petrecut ceva timp gândindu-te la viața pe care ți-o dorești. Sper că ai acum o imagine a felului de viață pe care vrei să-l duci. Chiar ai scris totul pe hârtie -- probabil pentru prima dată în viața ta. Spui că ești dispus să plătești prețul. Poți să te feliciți! Ai înaintat pe drumul propus mai mult decât majoritatea oamenilor de pe planetă. Foarte puțini oameni au ajuns atât de departe ca tine.

*ai înaintat
pe drumul
propus*

Deci, hai să transformăm în realitate viața pe care ți-ai proiectat-o. Să cercetăm toate domeniile vieții cu care ne confruntăm fiecare dintre noi și să descoperim cum să progresăm prin ele și peste ele pentru a obține cu adevărat viața pe care o vrem.

Probabil crezi că în acest moment o să-ți prezint tot materialul tipic de autodezvoltare, ca stabilirea și realizarea obiectivelor, construirea unei atitudini pozitive și tot felul de marafeturi motivaționale. Ei bine, nu. Îți voi prezenta lucruri foarte diferite față de ceea ce ai întâlnit până acum. De fapt, voi ataca majoritatea recomandărilor pe care le-ai auzit, le-ai citit și le-ai învățat până acum.

Unora nu le va plăcea abordarea mea, dar, așa cum probabil ai înțeles deja... nu-mi pasă.

Iar unii vor gândi că nu spun adevărul, pentru că ceea ce afirm este complet contrar lucrurilor cu care am fost bombardat atât de mult timp. Acesta nu este un motiv ca afirmațiile mele să nu fie adevărate. Ele sunt doar neconvenționale ceea ce, după opinia mea, le face mai proaspete și mai valoroase.

„Toate adevărurile mari încep prin a fi considerate blasfemii.”

— George Bernard Shaw

ATITUDINE ȘI MOTIVARE

*ce afirm
este
complet
contrar
lucrurilor
cu care am
fost
obligat* Dă-mi voie să încep cu două lucruri de care sunt absolut sigur: atitudinea nu înseamnă totul și motivația nu funcționează.

„Ce?! Cum poți să spui asta? *Minci! Ești un om rău!* Cumpăr mereu cărți ale unor vorbitori din domeniul motivațional. Mă duc să-i ascult ori de câte ori am ocazia. Ascult înregistrări audio din domeniu și sunt cel mai bun client pentru seriile de înregistrări Nightingale-Conant și Career-Track. Deci, ce vrei să spui cu atitudinea «nu înseamnă totul» și motivația «nu funcționează?»

Ei bine, dă-mi voie să ți-o dovedesc. Dacă ești tipul de persoană care ascultă vorbitori din domeniul motivației și citește cărți de autodezvoltare, atunci răspunde-mi la aceste întrebări: Cum este viața ta? Ești bogat, fericit, sănătos și plin de succes? Nu? Ei bine, ~~cred că~~ începi să înțelegi: materialele acelea nu funcționează cu adevărat, nu-i așa? (Apropo, dacă ești într-adevăr bogat, fericit, sănătos și plin de succes, atunci te

felicit, dar îți garantez că nu motivația te-a adus în această situație.)

Nu-i așa că urăști asta? Te-am prins cu ocaua mică. Nu este cazul să te simți rău din cauza asta. Eram la fel ca tine. Am citit mii de cărți motivaționale și de autodezvoltare. Am ascultat măcar tot pe atâtea casete de acest fel. Am participat la o mulțime de întâlniri și am ascultat experți foarte apreciați și foarte bine plătiți (dintre care unii îmi sunt buni prieteni) spunând toate acele lucruri despre cum să te simți bine cu propria persoană și despre cum să ai o atitudine pozitivă în fiecare moment cât ești treaz. I-am ascultat spunând audienței că trebuie doar să aibă o atitudine pozitivă și totul va fi posibil. Am stat pe marginea scaunului și am înghițit toate astea, până când am devenit aproape convins de ideea că, dacă am atitudinea corectă, viața mea va fi frumoasă.

Ascultă, am avut o atitudine bună, pozitivă toată viața mea și, cu toate astea, mi s-au întâmplat mai multe mizerii decât îți poți imagina! Am avut o atitudine minunată și am dat faliment! Am avut o atitudine grozavă în tot timpul cât am avut probleme în afaceri și în căsnicie, probleme financiare și de sănătate. Această minunată atitudine pozitivă nu m-a ferit deloc de lucrurile rele care mi s-au întâmplat.

Așa că, indiferent de ce spun cărțile, înregistrările audio sau vorbitorii, atitudinea nu înseamnă totul. Știu că este greu de înghițit, deoarece această afirmație contrazice ce spun toți ceilalți și tot ce ai auzit până acum. La fel ca tine, am văzut cărți care îți spun că atitudinea înseamnă totul. Poți găsi suporturi de pahare sau tricouri și chiar niște greutateți drăguțe de pus pe hârtii pe care scrie: „Atitudinea este totul“. Poți găsi chiar mici

*îți garantez
că nu
motivația
te-a adus în
această
situație*

monede de purtat în buzunar care să-ți amintească același lucru sau afișe de pus pe perete. Toate acestea îi fac pe fraieri să se simtă mai bine și umplu buzunarele celor care le fabrică. Și este o minciună, pentru că atitudinea nu este totul!

ATITUDINEA ESTE IMPORTANTĂ

Atitudinea este importantă, o să fii de acord cu asta, dar nu te va feri de nimic. Te va ajuta să faci față la ceea ce ți se întâmplă, dar nu va împiedica lucrurile rele să ți se întâmple. Așa că, deși este importantă, atitudinea nu înseamnă totul.

Oamenii gândesc uneori că, dacă au o atitudine corectă, nu vor avea probleme, nu li se va întâmpla nimic rău și nici măcar nu vor trebui să muncească — pur și simplu pentru că au o atitudine bună!

Atitudinea singură nu va schimba lucrurile. Efortul schimbă lucrurile. Gândurile schimbă lucrurile. Cuvintele schimbă lucrurile. Amintește-ți din nou că ceea ce gândești, ceea ce spui și ceea ce faci determină ceea ce obții. Acestea schimbă lucrurile — o combinație a acestora schimbă lucrurile și nu faptul că ai o atitudine pozitivă!

Este necesar mai mult decât să fii pozitiv, pentru că poți fi pozitiv și leneș. Poți fi pozitiv și să ai idei greșite. Poți fi pozitiv și prost.

UNEORI, ESTE BINE SĂ AI O ATITUDINE NEGATIVĂ

Uneori am o atitudine mizerabilă. Vreau să spun total negativă. Dar tu?

Nu vei auzi des un adept al autodezvoltării recunoscând că are o atitudine proastă. Dar eu nu sunt o persoană tipică. Recunosc bucuros că sunt uneori foarte negativist. Am zile când am orice fel

*atitudinea
este
importantă
dar nu
înseamnă
totul*

de atitudine numai pozitivă nu. Am nevoie de zile ca acestea. Și tu ai nevoie de astfel de zile.

„Ei bine, Larry, mi se pare că nu mai are nici-un sens ce spui. De ce aș avea nevoie să fiu negativist. Și de ce ai avea nevoie și tu să ai o atitudine negativă?”

Din când în când, o atitudine negativă îmi este utilă. Cred că îți va fi utilă și ție. În unele zile, ai nevoie să fii supărat pe tine – să fii furios pentru că lucrurile merg prost și să fii furios pe tine pentru că ești așa cum ești. Să fii furios pentru modul cum îți crești copiii; să fii furios pentru modul cum te porți cu soția; să fii furios pentru modul cum îți administrezi afacerile. Furia și o atitudine negativă pot fi uneori factori de motivare minunăți. Uneori, trebuie să fii foarte supărat ca să începi să schimbi lucrurile.

furia și o atitudine negativă pot fi uneori factori de motivare

Pentru a face schimbări pozitive în viața ta trebuie să ai mai întâi o atitudine negativă față de ea.

Nu este vorba de a fi pozitiv sau negativ; este vorba despre ce funcționează și ce nu funcționează. Este vorba despre ceea ce te poate împinge să ieși din situația prezentă. Este vorba despre ceea ce îți poate îmbunătăți situația.

Seamănă cumva cu întrebarea aceea veche și prostească: Este paharul jumătate plin sau jumătate gol? Care este răspunsul meu? Cui naiba îi pasă?

Care-i deosebirea dacă paharul este jumătate plin sau jumătate gol? Problema reală este: îți stinge setea? Doar asta contează. Atitudinea singură nu-ți va stinge setea. Nu te va scoate din situația prezentă pentru a te împinge în altă direcție. De aceea nu sunt eu un vorbitor care motivează oamenii. În schimb, îmi spun *Singurul vorbitor din lume care*

irită oamenii". Pur și simplu, nu sunt sigur că sunt în stare să te motivez pentru a evolua din situația prezentă către o alta. Dar sunt foarte încrezător că pot să te enervez în așa hal încât să faci tot ce poți pentru a te mișca de la situația prezentă spre o alta.

Pentru a face schimbări pozitive în viața ta trebuie să ai mai întâi o atitudine negativă față de ea.

COMBINĂ ATITUDINEA CU MUNCA

*munca
realizată cu
o atitudine
pozitivă*

„Muncă”, ce cuvânt murdar! Ești plătit pentru efortul de a-i servi bine pe alții. Serviciile sunt răsplătite. Întotdeauna. Este o lege universală. Earl Nightingale spune: „Răsplata pe care o primești în viață este direct proporțională cu serviciile pe care le faci”. O idee nobilă care sună atât de plăcut. Din păcate, serviciile sunt deghizate în muncă. Pentru a oferi servicii eficiente altora este necesară, de obicei, puțină sudoare. Ar trebui să muncești având o atitudine bună. Dar chiar și munca realizată cu o atitudine negativă este răsplătită. Dar nu atitudinea se plătește; munca se plătește. Munca realizată cu o atitudine pozitivă va fi mai bine plătită, va merge mai repede și va fi cu siguranță mai amuzantă, dar ingredientul cheie pentru a-ți merge bine rămâne munca, efortul, serviciul făcut altora!

Ești plătit pentru:

- efortul de a-i ajuta pe alții;
- efortul de a-i servi pe alții;
- efortul de a-i iubi pe alții;
- efortul de a-i face fericiți pe alții;
- efortul de a face viața altora mai sigură;
- efortul de a face viața altora mai ușoară.

Efortul pe care-l investești în viața ta privată și în afacerea ta trebuie să țină seama de lista de mai sus. Sună new age; metafizic, filozofic și spiritual? Așa și este.

Nu intra în panică; ceea ce faci se potrivește deja cu lista de mai sus. Orice afacere se bazează pe faptul că oferă un produs sau un serviciu care se potrivește cu lista. Dacă nu, ar înceta să existe. Esențial este să înțelegi lista și să-ți potrivești acțiunile la ea. Firmele care o înțeleg și o pun în practică, prosperă. Cele care nu fac asta, dau ortul popii mai devreme sau mai târziu.

Oamenii care înțeleg că scopul lor este să-i servească pe alții trăiesc o viață prosperă. Cei care nu înțeleg asta, trăiesc o viață neîmplinită.

*nu suntem
ființe
lucrătoare,
suntem
ființe
umane*

SERVEȘTE-ȚI BINE PE ALȚII

A-i servi pe alții trebuie să fie rațiunea esențială a vieții tale. Îi servești pe alții prin intermediul muncii tale. Succesul, fericirea și prosperitatea vin când îi servești bine pe alții.

Ai participat la seminare și sunt sigur că ai auzit următoarele: „Nu suntem ființe lucrătoare; suntem ființe umane.”

Pariez că i-ai auzit pe experții la modă spunând asta, nu-i așa? De ce crezi că o spun? Pentru că este o frază care dă bine și vinde, iată de ce. Mi-am spus-o chiar și eu mie. Nu sunt mândru de asta, dar a fost o vreme când eram. Iartă-mă, dar, în trecut, chiar m-am folosit de ea de câteva ori.

Ideea din spatele acestei afirmații este aceea că oamenii ar trebui să se concentreze mai mult pe cine sunt decât pe ceea ce fac. Am devenit niște oameni atât de prinși să facă încât am uitat importanța faptului de a fi. Sună bine, dar nu este

adevărat. Adevărul este că cei mai mulți dintre noi nu fac nimic; doar privesc. Stăm pe fundul nostru mare și gras și ne uităm la televizor. Am devenit niște voyeuri. Ne place să vedem la televizor cum se întâlnesc cupluri, în loc să trăim noi înșine emoțiile unei întâlniri. Privim cum cineva prepară mâncare la televizor, în timp ce mâncăm hrană gata preparată. Ne place să-i privim pe alții cum fac sport, își decorează casa, își pun ordine în garaj, fac sex. Toate astea în timp ce nu ne-am mișca fundurile nici morți. Preferăm să privim, în loc să facem. Sunt mai puține riscuri, mai puțin efort. Ne place să spunem că suntem oameni de acțiune, dar hai să înfruntăm realitatea, numai puțini acționează, iar restul privesc de pe margine. Și ceea ce face majoritatea este doar să se plângă de cei puțini care fac ceva deoarece ar fi trebuit să facă diferit. Îmi face greață! Încetează să privești și apucă-te să faci ceva!

Ne place să spunem că suntem „ființe umane și
ar trebui să ne nu ființe lucrătoare“. Asta ne scuză dacă nu facem
să ne nimic. Ne spune să uităm să muncim și să ne con-
concentrăm centrăm pe a fi. Îmi place ideea că ar trebui să ne
pe a fi mai concentrăm pe a fi mai buni. Firește că ar trebui
buni să fim mai buni. Ar trebui să devenim toți cât mai
 buni posibil. Să devenim cât mai spirituali, cât
 mai inteligenți, cât mai amabili, cât mai sănătoși,
 cât mai bogați și cu cât mai mult succes. Dar vom
 deveni astfel? Majoritatea nu. De ce? Este nevoie
 de efort. Pentru a deveni mai bun, trebuie să faci
 ceva.

Este necesar efort pentru a fi spiritual, inteli-
 gent, amabil, sănătos, plin de succes, bogat. De
 aceea atât de puțini realizează aceste lucruri.
 Majoritatea nu vor să facă efort. Ei vor doar să se
 imagineze într-o viață mai bună sau să-și contem-

ple drumul spre o viață mai bună. Nu merge așa. Poți sta sub un copac contemplându-ți buricul până la sfârșitul lumii, dar nu se va schimba nimic până nu te scoli, îți scuturi fundul de praf și te apuci să faci ceva.

*Importanța
meditației*

Nu desconsider importanța meditației, a timpului petrecut în liniște, a introspecției sau oricum ai vrea tu să-i spui. Și eu fac asta. Este un lucru minunat. Dar scopul acestor acte este să ne aducă claritate; să ne facă să înțelegem mai limpede cărui scop suntem destinați; să evidențieze modul fiecăruia de a-i servi pe alții prin efortul propriu.

DACĂ VREI SĂ AI O VIAȚĂ MAI BUNĂ... FĂ CEVA!

Cred că am uitat până și limba pe care o vorbim. De fapt, este destul de evident; ascultă conversațiile din jurul tău. Este ca și cum majoritatea nu ar înțelege sensul cuvintelor din propria limbă. Oamenii nu au idee cum să vorbească corect, indiferent cât au învățat.

Deci, să ne întoarcem la gramatica de bază. Îți amintești de verbele de stare? Un verb de stare este verbul „a fi”. El reflectă starea existenței și nu starea vreunei acțiuni. Ai învățat asta la școala elementară. Cu toate astea, subestimăm un pic acest verb deoarece el reflectă, de fapt, și o acțiune. Dă-mi voie să-ți explic:

*Fiindcă
exiști,
trebuie să
faci ceva*

Dacă exiști, trebuie să faci ceva.

Deoarece orice există face ceva.

Prin urmare, dacă nu faci nimic, nu exiști.

Tu exiști? Cu siguranță că exiști. Și fiindcă exiști, trebuie să faci ceva. Nu vreau să spun că nu faci nimic. Faci ceva. Privești la televizor, mă-

nânci prea mult, te smiorcăi... dar de ce îți spun eu toate astea? Gândește-te singur ce-ai făcut toată ziua și fă-ți o listă!

Deci problema nu este că nu faci nimic; *Faci* ceva, dar nu faci ceva productiv. Nu servești pe nimeni. Nu ajuți pe nimeni. De fapt, nu prea faci nimic altceva decât să stai pe fundul tău puturos și să privești cum lumea trece pe lângă tine; lumea aia mare și crudă care te tratează atât de rău, te menține nefericit și cu buzunarele goale. Datorită faptului că nu faci ce trebuie, nu ai succes. Nu ești bogat. Nu ești fericit. Rezolvă problema!

ESTE NECESAR SĂ FACI CE TREBUIE

Ce trebuie să faci? Nu-i nevoie să-ți spun eu. Știi exact ce ai nevoie să faci pentru a-ți schimba *stai și* complet viața. Problema nu este niciodată că nu *privești* am ști; problema este că nu facem ce știm deja că *cum lumea* ar trebui făcut. Așa că n-o să te insult prezentându-ți o listă drăguță cu titlul: „Dacă te apuci imediat și faci asta și asta toate o să-ți meargă strună“.

Sunt eu complet împotriva motivației și autodezvoltării? Deloc. Îmi câștig pâinea în acest sector. De fapt, cartea aceasta este de autodezvoltare.

Dar să vedem ce este cu aceste două concepte: motivare și autodezvoltare. Oamenii cred că sunt două lucruri separate. Cheia este să folosești aceste concepte împreună. Singurul mod de a deveni motivat este să te autodezvolți. Asta depinde de tine și nu de o carte, o înregistrare audio sau de un discurs motivațional. Și nu depinde de niciun profesor sau vorbitor. Niciunul dintre aceștia nu te pot motiva cu adevărat. Nu conta pe ei. Ți se pare că aceste afirmații sună ciudat în

gura unui tip care a scris peste o duzină de cărți de autodezvoltare, a înregistrat o mulțime de materiale audio și video și care își câștigă pâinea ținând discursuri motivaționale? Poate că pare ciudat, dar adevărul este, adeseori, ciudat. Nu cred că există carte, casetă sau discurs care să te poate motiva cu adevărat. Aceste lucruri pot doar să te ajute să te automotivezi. Te vei schimba numai când ești tu pregătit să te schimbi, vrei să te schimbi și crezi că poți s-o faci. O carte, o înregistrare audio sau video sau un discurs îți servesc doar în măsura în care te fac să crezi că poți să te schimbi. Dar majoritatea instrumentelor motivaționale nu pot face asta. În schimb, te fac să te simți bine cu tine, așa cum ești deja. Dacă ai un sentiment bun față de propria persoană, asta nu te va împinge de acolo de unde ești spre acolo unde vrei să ajungi.

De aceea spun că motivarea nu funcționează. Dacă ar funcționa, atunci vorbitorii din acest domeniu ar conduce lumea și ar fi multimilionari. Crede-mă, ei nu conduc lumea și nici nu sunt multimilionari. Nu subestimez valoarea a ceea ce spun unii vorbitori în domeniul motivației; datorez mult unora dintre ei. Dar nu mă simt dator față de cei care mi-au spus că lucrurile se vor schimba de la sine dacă mă accept așa cum sunt. Recunosc că datorez mult acelor care mi-au amintit că pot schimba lucrurile prin ceea ce fac.

SĂ TE SIMȚI BINE ÎN PIELEA TA VS. SĂ CREZI ÎN TINE

Este necesar să înțelegi această deosebire. Motivația care te face să te simți bine cu propria persoană nu-ți va schimba viața. Dar dacă știi că poți

te vei
schimba
numai când
ești pregătit
să te
schimbi

face orice vrei, asta îți va schimba viața. Trebuie să evoluezi de la „a te simți bine în pielea ta” la „a crede în capacitățile tale”. Există o mare deosebire între cele două concepte. Cui îi pasă dacă tu te simți bine în pielea ta? Este mai bine să crezi în capacitățile tale. Această convingere te va propulsa spre cele mai înalte culmi. Trebuie să crezi că ai capacitatea să realizezi lucruri minunate. Și atunci le vei realiza!

**pentru a
avea nevoie
să faci** Majoritatea vorbitorilor, a cărților și înregistrărilor audio tratează acest concept de la coadă la cap. Mulți dintre noi au spus că, pentru a avea, trebuie să faci. Iar pentru a face, trebuie să existe. Cu alte cuvinte, dacă mă simt bine cu propria persoană, atunci voi fi capabil să fac orice.

Ai mai auzit asta înainte? Ei bine, poate că merge și, într-o lume de poveste, ar putea chiar funcționa. Lumea de azi nu te va ajuta să te simți bine cu propria persoană. Ți se amintește permanent că nu ești suficient de bun. Știi ceva? Nu te vei simți niciodată suficient de mulțumit de tine ca să te apuci să faci orice ai vrea să faci. Dar asta ar trebui să te oprească? La naiba, sigur că nu! Aici nu-i vorba de sentimente! Nu vei simți niciodată că ai condițiile ideale ca să realizezi ceea ce vrei să realizezi. Asta înseamnă că nu poți realiza ceea ce vrei? Firește că nu. Poți realiza aproape orice îți dorești, dar asta nu se va întâmpla doar pentru că te simți bine în pielea ta. În acest caz, și numai în acest caz, sentimentele cad pe planul doi. Ni s-a băgat pe gât de către restul lumii și chiar de către noi înșine că nu putem face ce vrem. Fapt este că putem. Așa că, fă-o. Acțiunea este singura cale de a reuși. Trebuie doar să începi și apoi să faci, să faci și iar să faci. La început n-o să meargă prea bine, dar trebuie să

continui până când îți aduni curaj să faci puțin mai mult. Așa merg lucrurile: *dacă faci ceva*, chiar *dacă nu ești întotdeauna mulțumit de tine însuși*. Intri în acțiune și realizezi lucruri, indiferent *dacă ai o atitudine bună sau proastă*. Chiar *dacă nu faci ceva cum trebuie*, făcând înveți mai repede decât *dacă nu faci nimic*. Așa că, acționează! Demarează! Acum!

IMAGINEA DESPRE SINE NU ESTE ESENȚIALĂ

Vorbitorii în domeniul motivației îți vor spune că imaginea despre sine este esențială. Nu este. Imaginea despre sine se bazează pe cuvintele: „eu sunt”. Ce simți despre propria persoană pe baza a ceea ce sunt în prezent. Ei bine, hai să recunoaștem: nu ești cine ai vrea să fii. Te doare?! Asta nu-i prea bine. De ce nu te așezi într-un colț și apoi să începi să îți plângi de milă? Poate că Oprah sau Jerry sau Montel te vor invita în emisiunile lor, astfel încât să te compătimească toată lumea. În felul acesta te poți văicări, în loc să-ți asumi responsabilitatea. Ce o să te mai ajute asta...

Ce simți despre propria persoană nu este chiar atât de important. Ce simți în legătură cu ceea ce *poți face* este important. Și *poți face aproape orice*, dacă manifesti angajament pe baza celor mai bune abilități ale tale.

Nu dau o ceapă degerată pe „ceea ce sunt”. Singurul lucru important este „ce pot”. Îți spun încă o dată: *poți să faci aproape orice*. Oamenii fac lucruri uimitoare. Îți pot arăta oameni cu dificultăți imense și, cu toate acestea, ei realizează cele mai incredibile lucruri. Nu contează cine ești sau ce simți despre tine, pentru că rareori te simți destul de bine în pielea ta ca să realizezi lucruri

*poți face
aproape
orice dacă
manifesti
angajament*

uimitoare. Lucrul cel mai important este să știi, fără nicio îndoială, că *poți* face lucruri uimitoare. Nu lucruri perfecte – cel puțin nu de la început. Dar, dacă începi cu cât de puțin, poți căpăta curaj să faci mai mult. Și, odată ce ai căpătat curaj, poți face puțin și mai mult, apoi și mai mult. Și tot așa, până realizezi ceva uimitor.

De aceea, motivația singură nu funcționează. Motivația înseamnă, în mod tipic, că o forță din afară te inspiră să ai o părere suficient de bună despre tine încât să fii capabil să faci orice îți dorește inima. Las-o baltă! Eu îți spun în schimb că, dacă vrei să faci orice îți dorește inima, trebuie să fii conștient că poți face orice pentru că, dacă un lucru a fost făcut vreodată, atunci poți să îl faci și tu. Nimeni nu este special. Unii oameni au curajul să înceapă pur și simplu ceva, sunt dispuși să își asume riscul unui eșec și să continue să muncească până obțin ce vor.

*un vorbitor
care te face
să te simți
încon-
fortabil*

TREBUIE SĂ IEȘI DIN ZONA TA DE CONFORT

Mare diferență, mmm? Abordarea mea nu te va face să te simți bine și știu cât de important este pentru tine să te simți bine. Dar dacă te simți bine, asta nu te împinge niciodată să faci ceva. Dacă ascuți un vorbitor care te face să te simți bine, mă îndoiesc că vei face vreodată ceva. Dacă ascuți un vorbitor care te face să te simți inconfortabil, atunci s-ar putea să faci ceva.

De pildă, foarte mulți oameni acum sunt supraponderali. Mă crezi? Dacă nu, uită-te la tine. Și dacă nu vezi nimic, uită-te în jur. Nu-ți va lua mult timp ca să vezi că am dreptate. A fost o vreme în viața mea când depășisem greutatea

normală cu vreo 10 kg bune. Pe măsură ce am câștigat în greutate, am învățat șmecheria: haine mai mari și mult negru. În felul acesta, după ce te-ai îmbrăcat, te poți uita în oglindă și să spui: „Știi ce, arăt destul de bine!“. Atât timp cât te autoconvingi că arăți destul de bine, n-o să slăbești niciodată. Doar când te duci la baie pe la trei dimineată și prinzi o imagine în oglindă, cu burta și fundul atârându-ți până la genunchi și te oprești și-ți spui: „La naiba, am ajuns cât un hipopotam“, de-abia atunci vei face ceva. De ce? Pentru că nu te simți confortabil în pielea ta. Dar dacă, atunci când te întorci de la baie, o persoană pe care o iubești și în care ai încredere îți spune: „La naiba, ești cât un hipopotam“, atunci îți garantez că vei face ceva — pentru că asta este motivație adevărată!

• Gândește-te la mine ca și cum aș fi acea persoană iubită și de încredere care te-a prins când ai ieșit din baie și-ți spune: „Ești cât un hipopotam!“. Scopul meu în această carte este să te fac să te simți inconfortabil. Numai după ce te simți inconfortabil vei începe să te schimbi.

• Dacă te simți bine, asta nu te împinge spre schimbare. Când te simți inconfortabil, asta te împinge spre schimbare. De ce îți schimbi poziția pe scaun? Deoarece poziția este inconfortabilă și o schimbi ca să-ți găsești alta mai confortabilă. Dacă te-ai fi simțit bine în poziția în care ești pe scaun, atunci nu te-ai fi mișcat. Ai rămâne nemișcat.

Vreau ca tot ce-ți spun să te facă să te simți inconfortabil. De ce? Ca să te schimbi. Vreau să descoperi ce ai mai bun în tine și să valorifici aceste calități. Vreau să crezi că ești capabil să faci, să crezi, să realizezi, să ai succes.

*n-o să slă-
bești
niciodată
dacă te
autocon-
vingi că
arăți bine*

Vreau să-ți ofer direcție și concentrare. Vreau să te încurajez să faci ceva. Vreau să întri în acțiune. Dar trebuie să fie acțiuni concentrate pe ceea ce vrei cu adevărat. Nu genul de acțiuni care te fac să te învârti în cerc de parcă ai fi o găină cu capul tăiat.

DIRECȚIE ȘI CONCENTRARE

motivația seamănă mult cu a umfla un balon. Umfli un balon fără să-l legi la gură și, când îi dai drumul, zboară în toate părțile și se lovește de toate. Deși este minunat să ai un balon umflat cu care să te joci, dacă vrei să te bucuri cu adevărat de el, trebuie să-l legi la gură. Poți să-l folosești ca minge sau să ți-l freci de cap astfel încât electricitatea statică să-l facă să se lipească de perete. Poți să-l legi cu o sfoară ca să-l ancorezi de ceva sau poți să-l lași liber și să fugi după el. Dacă nu-l legi la gură nu poți decât să-l lași să se dezumfle mereu până o să-l pierzi pe fereastră. Deși poate fi distractiv pentru câteva minute, devine plictisitor destul de repede.

Privește oamenii care s-au aprins și sunt foarte motivați, dar nu au o direcție în care să-și concentreze eforturile. Ei seamănă cu acel balon care nu a fost legat la gură. Se agită prin cameră lăsând în urmă suflul cald al motivației, afișând sloganul „atitudinea înseamnă totul” și stând în calea tuturor. Da, ei știu toate cuvintele care sună bine și pot cita tot jargonul, dar nu au direcție. Și, la fel ca balonul, devin obositori după o vreme.

L-am privit pe fiul meu, Tyler, când a absolvit instruirea de bază în armată. După ceremonia în care toți urlau în cor formulele cunoscute, unul dintre sergenți a strigat, „Sunteți motivați?”, la care toți soldații au urlat la unison: „Suntem

motivați, suntem motivați, motivați până în călcâie, verificați-ne, verificați-ne!“. Când l-am întrebat pe Tyler despre asta, mi-a spus că strigau această formulă înainte de a începe orice sarcină sau exercițiu. Acum, ceea ce este important de înțeles este că ei cunoșteau deja bine sarcina sau exercițiul înainte să înceapă să urle cât de motivați erau. Ar fi prostesc să urli că ești motivat fără să știi pentru ce ești motivat. Pentru ce să te motivezi dacă nu ți-ai făcut un plan? Ei aveau un plan, știau ce să facă și se motivau pentru a-și realiza sarcina.

*nu te
motivezi
dacă nu
ți-ai făcut
un plan*

Înțelegi că acesta este modul în care trebuie făcute lucrurile? Trebuie mai întâi să ai un plan. Este prostesc să te motivezi fără să ai un plan. Nu ești altceva decât un balon cu aer cald.

Cred că trebuie să ai direcție: planuri, vise, dorințe, o imagine a ceea ce vrei, cât de mult vrei și cum vrei să fie. Nu ai nevoie de pagini întregi cu planuri; ai nevoie doar de o direcție clară în care să îți poți concentra energia.

ALTE MITURI MOTIVAȚIONALE

Am vorbit deja despre mitul atitudinii pozitive și cel al părerii bune despre propria persoană. Deși fie și numai acestea două îți pot pune multe piedici în atingerea obiectivelor tale, din păcate, mai sunt multe altele cu care am fost hrăniți de-a lungul vieții și care sunt la fel de dăunătoare. Iată câteva în plus.

POȚI SĂ DEVII ORICE VREI SĂ FII

O minciună. Nu oricine poate deveni ceea ce își dorește. Cineva trebuie să facă și ceea ce nu

*poți face
orice ai
talent să
faci*

vrem să facem noi, ceilalți. Nu ~~oricine~~ poate deveni manechin sau ~~baseballist~~ profesionist sau stea de cinema. În primul rând s-ar putea să fii scund, gras și urât. Asta îți taie destul de repede orice șansă să fii manechin. Poate că nu ai talent sau aptitudini pentru a deveni atlet profesionist sau actor — deși voi recunoaște că sunt destule vedete de cinema, fără mult talent, care par să se descurce destul de bine.

Poți deveni ceea ce ai potențial să devii și dacă ești dispus să dedici timp și efort în acest scop. Acesta este adevărul — nici mai mult, nici mai puțin.

POȚI SĂ FACI ORICE VREI SĂ FACI

Greșit. Seamănă destul de mult cu mitul de mai sus. Te va conduce la dezamăgiri. Poți face orice ai talent să faci. Și ai mai mult talent pentru a face mai multe lucruri decât ai crezut până acum.

POȚI AVEA ORICE VREI SĂ AI

Dacă asta ar fi adevărat, aș cunoaște-o pe Salma Hayek mult mai bine decât o cunosc. Adevărul este că poți avea ceea ce crezi că meriți și acele lucruri pentru care acționezi spre a le realiza folosindu-ți capacitățile, gândurile și cuvintele. Problema adevărată cu aceste trei mituri este legată de cuvântul *vrei*. Nu obții ce vrei, obții acele lucruri pentru care acționezi spre a le realiza.

DEVII CEEA CE GÂNDEȘTI

O altă minciună, cu siguranță! Nu devii persoana la care te gândești toată ziua. Dacă asta ar fi adevărat, majoritatea băieților adolescenți ar deveni fete. Iar eu, în loc să văd în oglindă un tip de vârstă medie, cu cercei și barbă, aș vedea o Heidi Klum.

În schimb, dacă depui energie și atenție, devii persoana care-ți dorești să fii. Adevărul este că devii ceea ce gândești, vorbești și faci. După cum am discutat deja, este nevoie de combinația celor trei elemente pentru a face ca lucrurile să se întâmple.

ATÂT TIMP CÂT AI O ATITUDINE POZITIVĂ, TOTUL VA FI BINE ÎN VIAȚA TA

O altă minciună! O atitudine pozitivă nu te ferește de necazuri, dar te ajută să le faci față. Vei avea sușuri și coborâșuri. Poți să ai accidente de mașină, să fii bolnav, să-ți curgă apă prin acoperiș sau se poate întâmpla să se îmbolnăvească și să moară oameni pe care-i cunoști. Asta-i viața. Ni se întâmplă tuturor, indiferent de atitudinea fiecăruia. Contează cum facem față acestor probleme, iar atitudinea pozitivă ne ajută să le depășim.

FII TU ÎNSUȚI

Prost sfat! Și dacă ești idiot? Și dacă ești fraier? Dar dacă ești un fraier idiot? Dacă ești fraier, nu te mai strădui să fii tu însuși și încearcă să afli cum poți să devii altcineva – chiar dacă nu este decât o versiune a ta mai puțin fraieră.

EȘTI PERFECT AȘA CUM EȘTI

Dacă ai crede asta, nu ai fi cumpărat această carte. Nu poți să crezi asta niciun moment. Am putea dezbate acest subiect multă vreme, dar mai bine lasă-mă să-ți spun cum văd eu acest mit. Da, din punct de vedere spiritual, ești perfect așa cum ești. Îmi place această idee și ar putea să-ți placă și ție. Deci, din punct de vedere spiritual, este adevărat că ești perfect, dar în viața de toate zilele nu ești perfect așa cum ești acum. Probabil că ai

*probabil că
ai nevoie să
schimbi
multe
lucruri*

nevoie să schimbi multe lucruri pentru a deveni persoana perfectă pentru cei din jur.

deșteaptă-te și schimbă-te Dacă din punct de vedere spiritual ești acceptabil așa cum ești, nu te aștepta la același lucru de la restul lumii. Cei din jur te vor amabil și rezonabil, o persoană cu care este suficient de ușor de trăit. Altfel, n-o să-ți găsești de lucru, n-o să cumperi nimeni de la tine, n-o să te ia nimeni în căsătorie și n-o să-ți găsești niciun prieten. Și o să îmbătrânești singur și falit. Așa că, deșteaptă-te și schimbă-te.

NU EXISTĂ DIFICULTĂȚI, EXISTĂ NUMAI OPORTUNITĂȚI

Ai mai auzit chestia asta? Adepții motivației o adoră. De pe ce planetă vin oamenii aceștia? Eu am dificultăți. Punct. Și trebuie să le tratez ca atare. Firește, „gânditorii lui pește”, care visează pere mălăiețe care cad din cer, spun: „În spatele fiecărui nor se ascunde soarele”. Nu și acolo de unde vin eu. Uneori, cerul este negru ca smoala, plouă de rupe, este furtună și este numai noroi peste tot. Și uneori, când este o astfel de furtună, tot ce poți să faci este să-ți cauți un adăpost sigur pentru că s-ar putea să urmeze o tornadă!

*din fiecare
dificultate
putem
învăța o
lecție
valoroasă*

Știu că indivizii care susțin acest mit au intenții bune. Ei încearcă să te facă să privești lucrurile în perspectivă și să înțelegi că toate relele au și o sămânță de bine. Dar este insultător să ni se îndese pe gât clișee motivaționale când ne confruntăm cu o adevărată furtună.

O dificultate este o dificultate. Te rănește. Durerea există. Acestea sunt realitățile vieții. Nu te ajută în niciun fel să le îndulcești. Din fiecare dificultate putem învăța o lecție valoroasă, dar o dificultate trebuie tratată ca o dificultate.

DĂ TOT CE POȚI ȘI 10% ÎN PLUS

Sigur, asta ar merge. Du-te la muncă și dă 110% din capacitatea ta! Nu?! Păi bine, dar asta este cheia – după cum spun toți experții motivaționali. I-am auzit cu însumi. Unii dintre ei vor încerca chiar să-ți vândă o insignă pe care scrie „110%“, ca să poți arăta și altora ce idiot credul ești.

Nu poți da 110%. Este ceva imposibil. Poți da numai 100% din capacitățile tale. Este maximum. Nu poți da ce nu ai.

Este ca și cum te-ai urca în avion și stewardesa ar anunța că avionul este cu 10% mai plin. Nu este posibil. Avionul este la 100% din capacitate. Nu poate fi mai plin de atât. Dacă există persoane peste capacitate, ele trebuie să coboare.

Aceasta nu este o problemă reală pentru majoritatea oamenilor. Foarte puțini se confruntă vreodată cu provocarea de a-și folosi capacitățile 100% deoarece majoritatea oamenilor par să se simtă destul de confortabil când își folosesc 60% din capacitate. Mulți oameni lucrează doar atât cât să nu fie concediați. Dacă te apropii de 100%, eu te aplaud. Faci parte dintr-o *minoritate de elită*.

Cu toate acestea, deși nu poți da 110%, îți garantez că poți da mult mai mult decât crezi. Poți da întotdeauna mai mult, dar nu poți da mai mult decât există. Și nu există decât 100%.

NU LUA DE BUN TOT CE SPUN EU

Ai grijă ce accepți din jur și cum acționezi – chiar când este vorba de materialul din această carte, fii atent. Încearcă și, dacă funcționează în cazul tău, folosește. Dacă nu, las-o baltă. Arunc-o pe asta la gunoi și caută alta carte, încearcă altceva ce funcționează în cazul tău.

CONVINGERILE ÎȚI DETERMINĂ REZULTATELE

Ceea ce crezi determină ce posezi, câți bani câștigi, cât de sănătos ești și de cât succes te bucuri. Determină, de asemenea, calitatea relațiilor tale și calitatea vieții tale.

Prin urmare, ce crezi? Care sunt convingerile tale? Ai disponibilă chiar în acest moment o listă cu lucruri de care ești absolut sigur că sunt adevărate și în care crezi cu toată inima, cu toată rațiunea și cu tot sufletul? Fiecare avem convingeri. Probabil că nu sunt scrise pe hârtie, dar ele există. Poate că nu ți-ai acordat timp niciodată să te așezi și să te gândești cu adevărat la o listă de lucruri pe care le crezi, dar această situație este pe cale să se schimbe. Îți voi da șansa să faci asta. Dar, mai întâi, dă-mi voie ~~mie~~ să-ți spun care sunt convingerile tale.

„Nu mai spune! Nici măcar nu mă cunoști. Cum poți să știi care sunt convingerile mele?”

Este ușor. Pot să spun întotdeauna cu precizie ce crede o persoană. Uitându-mă la contul tău bancar, îți pot spune ce crezi despre bani. Dacă mă uit la mașina ta, la casa în care locuiești, la pantofii și hainele pe care le porți, îți pot spune cu precizie care sunt convingerile tale. Îți pot spune ce crezi despre tine și ce gândești că meriți.

*lucruri în
care crezi
cu toată
inima*

Acum, poate că îți spui că nu sunt cinstit. Sigur că sunt cinstit. Și poate îți spui că mă concentrez numai pe aspecte materiale pentru a evalua care sunt convingerile tale. În regulă, este adevărat. Îți pot spune care sunt convingerile tale și dacă mă uit puțin la relațiile tale și la modul cum te înțelegi cu copiii tăi, cu partenerul de viață, cu prietenii și colegii. Îți pot spune care sunt convingerile tale numai după felul în care îți petreci timpul liber – ce faci când te relaxezi și ce faci când pleci în vacanță. Îți pot spune care sunt convingerile tale după cărțile pe care le citești. Îți pot spune care sunt convingerile tale dacă nu citești nimic. Îți pot spune care sunt convingerile tale după programele de televiziune și filmele pe care le privești. Cu alte cuvinte, **totul vorbește despre tine**: ce faci, cum vorbești, ce posezi, unde mergi -- toate îmi spun cu precizie care sunt convingerile tale. Ceea ce crezi se vede întotdeauna în modul tău de viață. Fără excepție, îți alifiezi întotdeauna sistemul de convingeri.

CONVINGERILE TALE DETERMINĂ CEEA CE AI

Ceea ce crezi despre bani determină cât de mulți ai. Ceea ce crezi despre femei determină felul în care îți tratezi soția și cum te înțelegi cu ea. În mod asemănător, ceea ce crezi despre bărbați, determină felul cum îți tratezi soțul și cum te împaci cu el. Iar ceea ce crezi despre bărbați și femei determină felul în care îți tratezi fiul, fiica, colegii sau străinii pe care îi întâlnești. Determină, de asemenea, modul cum votezi și ce simți față de persoanele cu care faci afaceri.

Ceea ce crezi despre tine însuși determină modul în care te îmbraci. Și asta se referă deopotrivă

și la cât de curate sunt hainele, și la cât de moderne sunt. Ceea ce crezi despre dragoste determină cât dăruiești și cât primești. Ceea ce crezi despre succes determină cât de mult succes obții. Ceea ce crezi despre fericire determină dacă ești fericit sau nu.

Acum înțelegi cum de îți pot spune exact în ce crezi doar uitându-mă la tine și la tot ce te înconjoară? Convingerile tale marchează fiecare domeniu al vieții tale. Cercetează-ți viața. Acordă-ți puțin timp pentru a te gândi la modul cum trăiești. Gândește-te la sistemul tău de convingeri și la cum îți afectează posesiunile, relațiile, succesul și fericirea. Poate că, pentru prima dată, vei înțelege de ce viața ta este așa cum este.

cercetează
viața ta

„Cele mai multe umbre din viața noastră apar din cauză că stăm în calea propriei noastre lumini.”

— Ralph Waldo Emerson

CEEĂ CE CRED EU

Viața este simplă.

Îți creezi singur viața, cu bune și cu rele.

A iubi, a-i servi pe alții și a dăruia trebuie să fie rațiunile tale de a trăi.

Banii se obțin ușor dacă îi servești pe alții.

A servi pe alții înseamnă, deseori, muncă.

Poți fi sănătos și nu trebuie să suporti boala.

Trăiești viața pe care alegi s-o trăiești.

Poți să te schimbi.

Cuvintele sunt puternice și determină situațiile din viața ta.

Gândurile sunt creative și îți controlează rezultatele.

Ai încredere în sentimentele tale.

Văicăreala și refuzul de a-ți asuma responsabilitatea îți ucid șansele de succes.

Rezultatele nu mint niciodată.

Majoritatea oamenilor sunt leneși și trebuie să-și miște fundurile și să se apuce de treabă.

Tot binele pe care-l faci este răsplătit.

Sentimentul de vinovăție nu servește la nimic.

Să-ți faci griji este o pierdere de timp și energie.

Satisfacția personală apare numai când nu mai depinzi de aprobarea altora.

Totul în viață merge mai bine dacă tu te simți bine și nimic nu merge bine înainte ca tu să te simți bine.

Când vine vorba de copii, anunțește-ți că se vor maturiza și ei la un moment dat.

Iubește-ți munca și vei deveni excelent în ceea ce faci, drept care vei fi răsplătit ca atare.

Este minunat să ai tot felul de lucruri, dar este nevoie de mai mult decât de posesiuni pentru a fi fericit.

Distracția ar trebui să fie un mod de viață și nu ceva ce ai din în timp.

Orice situație din viață este o lecție. Dacă refuzi să înveți lecția, atunci situația se va repeta până când vei învăța lecția.

Pe termen lung, oricum nu contează prea mult nimic din toate astea, așa că nu-ți nevoie să-ți bați capul.

După cum poate ai înțeles deja, sunt tare la făcut liste. Acum, te rog să-ți faci și tu o listă cu lucrurile în care crezi, dar, mai întâi, pozi să te uiți cu atenție la lista mea ca să vezi ce cred eu.

Ei bine, asta cred. Acum, concepe-ți propria listă.

comunicare e stabilire le relazioni e prendere le decisioni e lavorare

Acum, după ce ți-ai alcătuit lista, vezi cum *mulțumit* convingerile tale îți afectează rezultatele? *de rezultate* Cercează-ți viața și încearcă să identifici ce rezultat a determinat fiecare convingere. Dacă nu ești mulțumit de rezultate, schimbă-ți convingerile.

DISTRACTIA

„Toate animalele, cu excepția omului, știu că principalul lucru în viață este să te bucuri de ea.”

— Samuel Butler

Presupun că nu te distrezi atât cât ar trebui și cu siguranță că nu te distrezi atât cât ai putea s-o faci. Dacă semeni cu majoritatea oamenilor, nu crezi că slujba pe care o ai este distractivă, dar o tolerezi pentru că te gândești că ai nevoie de ea. Probabil că nici prietenii nu sunt prea amuzanți, dar ar cere prea mult efort să găsești alții. Poate că nu-ți place prea mult nici partenerul de viață, nici cum te îmbraci, nici mașina pe care o conduci sau casa în care trăiești. Și există multe șanse să nu-ți placă nici cum arăți.

Dacă sunt măcar pe aproape cu oricare dintre aceste afirmații, atunci trebuie să ascuți ce urmează. Vreau să-ți schimbi gândirea despre ceea ce înseamnă să te bucuri de viață. Vreau să te bucuri de fiecare aspect al vieții tale. Poți să te amuzi și, în același timp, să câștigi mai mulți bani, să ai relații mai bune, să ai mai mult succes și să te distrezi mai mult ca niciodată.

*tolerezi
slujba
pentru că ai
nevoie de
ea*

ÎNCETEAZĂ SĂ FACI ACELE LUCRURI PE CARE NU-ȚI PLACE SĂ LE FACI

De ce faci lucruri pe care nu-ți place să le faci? Pentru că te gândești că trebuie să le faci?! Nu, nu trebuie să le faci. Pentru că se așteaptă de la tine să le faci?! Nu înghit asta. Pentru că ai responsabilități?! Îți asumi mai bine responsabilitățile dacă **nu trebuie să faci lucruri care nu-ți plac** faci lucrurile cu plăcere. Iar principala ta responsabilitate este să-ți asiguri propria fericire! Concluzie: Nu trebuie să faci lucruri care nu-ți plac. Crede-mă, este adevărat.

„Cel care suferă în tăcere fac mai mult rău celor din jur decât cel care se simt liberi să facă ceea ce vor.”

— Neale Donald Walsch,
„Conversations with God”, vol. 3

FILOZOFIA MEA ÎN CE PRIVEȘTE DISTRACTIA

„Dumnezeu mă respectă când muncesc, dar mă tubește când cânt.”

— Rabindranath Tagore

Principiul atotputernic care îmi guvernează viața este distracția. Unii dintre voi ar putea crede că această afirmație este egocentristă și hedonistă. Nu poate fi ceva mai greșit. Această afirmație se bazează, de fapt, pe rațiunea servirii altora.

Fii atent la ce urmează. Când îți place ceea ce faci, vei imagina o cale ca să devii excelent în ceea ce faci. Când faci excelent ceea ce faci, îi vei servi mai bine pe ceilalți. Dacă îi servești bine pe cei-

lalți, vei fi bine răsplătit. Cu alte cuvinte, succesul tău depinde de cât de bine îi servești pe ceilalți. Banii pe care îi câștigi depind de cât de bine îi servești pe ceilalți. Ai mulți bani? Nu?! Atunci, probabil, nu-i servești foarte bine pe ceilalți. Iar când ești răsplătit bine, vei avea mai multe de împărțit cu ceilalți.

*succesul tău
depinde de
cât de bine
îi servești
pe ceilalți*

„Oferă-ți multă plăcere și vei putea dăruia multă plăcere și altora.”

*— Neale Donald Walsch,
„Conversations with God”, vol. 3*

DE CE PLĂCEREA ESTE ATÂT DE IMPORTANTĂ

Absența plăcerii indică frustrare și lipsă de satisfacție. Iar lipsa satisfacției duce la negativism. Negativismul înseamnă că vei reacționa negativ la orice situație și față de orice persoană cu care vii în contact. Aceasta înseamnă că, în final, îți năruie relațiile la muncă și acasă. Te vei purta ca un mizerabil cu familia ta. Vei fi agasant cu colegii și cu clienții. Probabil că-l vei scoate din minți pe șeful tău. În final, vei fi dat afară, îți vei pierde prietenii, iar soția te va părăsi și-ți va lua tot ce ai. Vei sfârși singur și falit.

Crezi că exagerez? Poate că da, dar nu prea mult. De fapt, doar accelerez procesul ca să-ți arăt ce se întâmplă când nu te distrezi și nu-ți place ce faci.

SLUJBA. Îți place slujba ta? Dacă nu, dă-ți demisia.

„Dar, dar, dar...”

Nici un dar. Dă-ți demisia. Dacă nu-ți place ce faci, probabil că nu ești bun în ceea ce faci. Dacă

nu ești bun, probabil, nu te găsești printre „favoriți” la locul de muncă, iar când pleci acasă ești nefericit și nu faci decât să te vaiti, ceea ce nu este cinstit față de familia ta.

ori îți
părăsești
slujba, ori
înveți să-ți
placă
munca pe
care o faci

Prin urmare, ori îți părăsești slujba, ori înveți să-ți placă munca pe care o faci. De fapt, înainte să-ți dai demisia, încearcă a doua variantă. Gândește-te ce îți place la slujba ta și concentrează-te pe aspectele plăcute. S-ar putea să afli că, dacă îi acorzi șansa, este, în fond, o slujbă destul de bună. Recunosc că, indiferent cu ce te ocupi, vor fi aspecte mai plăcute și mai puțin plăcute. Cu toate acestea, nu renunța la ideea că, global, trebuie să-ți placă slujba ta.

„Există suficiente oportunități ca să-ți câștigi traiul făcând ceea ce-ți place. Nu există însă suficientă voință pentru a face ca lucrurile să se întâmple.”

— Dr. Wayne Dyer

Dacă faci ceva ce nu-ți place numai de dragul altora, vei sfârși prin a-i urî pe acei oameni pentru că te împiedică să faci ceea ce-ți place.

Unul dintre cele mai mici grupuri în fața căro-
ra am vorbit vreodată avea unsprezece membri.
La acea întâlnire erau zece vicepreședinți și un
președinte de firmă. Am făcut următoarea afir-
mație: „Când nu mai este distractiv, ar trebui să
pleci”. Am respirat adânc și am băut o gură de apă
înainte să continui, când unul dintre vice-
președinți m-a întrerupt și mi-a spus: „Numai o
secundă, Larry — eu plec”. În același moment, s-a
ridicat și a ieșit din sală. Ei bine, asta este o
chestie care poate da peste cap un seminar! Am
propus să luăm o mică pauză. După pauză, preșe-

dintele firmei a venit la mine și mi-a spus^y să nu mai spun niciodată așa ceva. Cât de trist este că un om a devenit atât de dezamăgit de slujba sa încât s-a hotărât să demisioneze în acele circumstanțe. Îți poți imagina situația căreia trebuia să-i facă față dacă s-a hotărât să-și părăsească slujba într-un asemenea moment și în acel fel? Mai târziu, el mi-a trimis o scrisoare și mi-a spus că, după ce am făcut afirmația respectivă, a simțit că, în sfârșit, i se dăduse permisiunea să înceteze să facă o activitate pe care o ura. Așa că, a acționat.

„Dacă facem ceea ce iubim, iubim ceea ce facem și ne exprimăm în mod liber, îl servim pe alții în concordanță cu scopul nostru. Atunci, tot ce ne rămâne de făcut este să ne deschidem pentru a primi.”

— Arnold Patent

PRIETENII TĂI. Îți plac prietenii tăi? Dacă nu, scapă de ei. Vorbesc serios. Nici măcar n-o să vorbesc prea mult despre asta. De ce să-ți petreci timpul cu oameni care nu-ți plac? Există o mulțime de oameni (vreo 6 miliarde), deci poți găsi cu siguranță o mână de oameni cu care să-ți placă să îți petreci timpul. Eu am o politică personală de a nu pierde timpul cu oameni care nu-mi plac. Asta înseamnă că nu mă duc la petreceri sau la cină cu oameni care într-adevăr nu-mi plac. Uneori, aceasta mă face să par dezagreabil altora, incluzând-o chiar și pe soția mea, dar mie îmi este foarte bine așa. Nu-mi voi compromite fericirea ca să mă aflu în prezența unor oameni care nu-mi plac. Sunt egoist? Poți să pariezi că sunt! Și sugerez la toată lumea să fie la fel.

*sugerez la
toată lumea
să fie
egoistă*

PARTENERUL SAU ALTĂ PERSOANĂ IMPORTANTĂ PENTRU TINE. Îți place partenerul tău de viață? Ce faci în legătură cu asta? Ai încercat să faci ceva? Dacă ai încercat cu adevărat și nu merge, atunci caută pe altcineva. Încă o dată, viața este prea scurtă pentru a o petrece cu cineva care nu-ți place. Dacă ea sau el nu îți face inima s-o ia la trap, atunci caută în altă parte.

Asta înseamnă că sugerez divorțul? Da. Divorțul este mai bun decât nefericirea. Și nu-mi turna povestea cu copiii. Niciun copil nu ar trebui să aibă ca model o relație nefericită.

Dacă nu ești căsătorit legal și nu-ți place persoana cu care trăiești, nu există niciun motiv ca măcar să mai stai la discuție. Pur și simplu ia-ți bagajul și caută pe altcineva.

*cere ajutor
de la cineva
neimplicat*

Îți sună prea dur? Este dur în comparație cu toate acele cărți smiorcăite despre relații aflate sub influența planetelor (cică numai iluminatii pot înțelege asta). Uneori, oamenii se crampo-nează prea mult de o relație proastă. Dacă ți se întâmplă și ție, atunci rezolvă problema. Nu te chinui să afli din cauza cui nu merge relația. Ai încredere în ce-ți spun: foarte probabil că amândoi aveți o parte de vină. Dacă dați vina unul pe altul, asta nu rezolvă nimic. Fiți cinstiți unul cu altul. Vorbiți sincer despre ce simțiți și aflați ce simte celălalt. Cereți ajutor de la o persoană neimplicată. Încercați să trăiți separat o perioadă scurtă. Distanța calmează, înlătură resentimentele și oferă noi perspective. Lucrați fiecare separat pentru îmbunătățirea relației și împreună, ajutați de o terță parte. Apoi, dacă tot nu merge și nu poți fi fericit, rupe relația.

Nimeni nu are vreun profit de pe urma unei relații proaste. Nimeni!

„Adoptarea unui punct de vedere conștient în ce privește plăcerea unei relații este un lucru foarte important deoarece mulți dintre noi cred cu tărie că o relație presupune efort, durere și dificultăți.”
— Gay Hendricks

POSESIUNILE TALE. Îți place casa ta? Dacă nu, mută-te în altă parte. Nu-ți poți permite să te muți? Zugrăvește casa. Nu-ți poți permite să zugrăvești? Mută mobila.

Îți place mașina ta? Dacă nu, atunci de ce o mai conduci? Vinde-o sau fă un schimb. Nu-ți poți permite? Atunci, cumpără-ți o bicicletă sau ia autobuzul!

Nu-ți plac hainele pe care le porți? Cumpără-ți ceva diferit. Nu-ți poți permite? Du-te la magazine care vând produse la mâna a doua. Hainele sunt ieftine și chiar și celebritățile cumpără de acolo.

*dacă nu-ți
place unde
stai mută-te
în altă parte*

Nu-ți place mobila pe care o ai? Vinde-o la vechituri.

Nu-ți place orașul în care trăiești? Mută-te. Știu că sună cam drastic. Uneori, chiar este. Nu-i ușor să-ți faci, pur și simplu, bagajele și să te muți. Locuiam în Tulsa, Oklahoma. Sunt născut în Oklahoma și, cu toate că am trăit și în alte locuri, am sfârșit la Tulsa din cauza familiei. Toți procedăm așa. Trăim pentru alții în loc să trăim pentru noi înșine și sfârșim prin a fi nefericiți și plini de resentimente. Traiul în Tulsa nu m-a dus până în punctul în care să am resentimente sau să fiu nefericit, dar, pur și simplu, nu mă dădeam în vânt după oraș. Mai ales din cauza vremii. Urăsc frigul. Soția mea, Rose Mary îl urăște încă și mai mult. Așa că, am făcut un calcul. Aveam 45 de ani. În cel mai rău caz mai aveam cel puțin 30 de ani de

*este o mare
recompensă
să faci ce-ți
place*

trăit. Îmi plăcea la Tulsa patru luni pe an. Este un loc minunat în aceste patru luni. Vremea, azalecele... totul este uimitor. Celelalte opt luni este prea frig, prea cald sau prea umed pentru mine. Mi-am spus că îmi place locul unde trăiesc o treime din an. Celelalte două treimi nu erau bune pentru mine. Când am aplicat cele două treimi la cât speram să mai trăiesc, am realizat că voi trăi într-un loc care nu îmi place 20 de ani din următorii 30. Așa că, m-am mutat în Arizona unde îmi place clima 10 luni pe an, iar cele două luni rămase stau în casă deoarece este prea cald – îți iau foc pingelele numai dacă mergi pe stradă.

A fost dificil să mă mut? Firește că a fost dificil. Mi-am părăsit familia, afacerea, angajații și tot ce îmi era cunoscut. A meritat? Cu siguranță. Este o mare recompensă să te trezești în fiecare zi în locul unde îți place să trăiești.

ÎNFĂȚIȘAREA TA. Îți place cum arăți? Dacă nu, schimbă!

Există o mulțime de lucruri pe care le poți face pentru a-ți plăcea mai mult cum arăți.

Coafează-te diferit.

Schimbă culoarea părului.

Fă-ți o operație la nas, dacă ai unul mare.

Dacă ai un cap cu urechi mari care arată ca un Coupe de Ville '67 cu ușile deschise, fă-ți o operație estetică.

Slăbește sau îngrașă-te (deși apreciez că doar 0,001% dintre voi ar avea nevoie să se îngrașe)

Folosește chirurgia estetică dacă vrei. Este corpul tău și tu hotărăști ce trebui să faci că să te simți bine.

Fă orice este nevoie pentru a te simți bine cu înfățișarea ta. Dar, vă rog, băieți, nu vă cumpărați

o pălărie. În afară de cazul în care vă puteţi permite o pălărie asemănătoare celei pe care o poartă Burt Reynolds, veţi arăta ca Davy Crockett cu o pălărie din piele de raton – indiferent de ce vă spune vânzătoarea. Crede-mă, vom râde toţi de voi – dacă nu în faţă, atunci pe la spate.

PUŢINĂ IRONIE: BUCURĂ-TE DE CEEA CE AI

„Ce?!“

Ascultă-mă bine. Învaţă să te bucuri de ceea ce ai. Ştiu că pare exact opusul a tot ce am susţinut până acum, dar nu este.

„Cum poţi spune asta? Mai întâi spui că trebuie să mă bucur de viaţă sub toate aspectele ei, iar dacă ceva nu-mi place să schimb lucrurile. Apoi, după ce mă hotărâsc să-mi schimb viaţa pentru că nu-mi place, îmi spui că ar trebui să-mi placă ce am! Hotărâşte-te!“

Nu spun că lucrurile trebuie să rămână cum sunt. Spun doar că ar trebui să înveţi să-ţi placă lucrurile *aşa cum sunt* în procesul de schimbare.

Nu deveni atât de frustrat de ideea de a-ţi schimba viaţa încât să nu te mai bucuri de ea. Nu destinaţia contează, ci călătoria până acolo. Felul în care sunt lucrurile în prezent este exact ce ai nevoie.

Poate că nu-ţi plac lucrurile *aşa cum sunt* pe moment, dar eşti în această situaţie dintr-un motiv. Cu mai mulţi ani în urmă, am dat faliment şi am pierdut tot. Crede-mă, n-a fost nimic plăcut în acea experienţă. A fost jenant. A fost umilitor. Am pierdut tot ce aveam. A fost iadul. Nu-mi păsa că pierd toţi banii, dar nu suportam să pierd şi toate bunurile mele. Dar exact acolo aveam nevoie să ajung şi ce aveam nevoie s-a întâmplat.

*ar trebui să
înveţi să-ţi
placă
lucrurile
cum sunt în
procesul de
schimbare*

Aveam nevoie de o lecție. A fost o lecție dură și a fost dificil să accept că aveam nevoie de o asemenea lecție. Dar, dacă nu s-ar fi întâmplat, atunci n-ai citi această carte. Acea experiență m-a împins să evoluez și să învăț, ceea ce a avut drept rezultat o carieră de vorbitor profesionist și mi-a permis să scriu această carte și să mă bucur de nivelul actual de succes și împlinire.

Asta vreau să spun când afirm că ești acolo unde ai nevoie să fii. Am avut nevoie de faliment pentru a mă împinge din situația în care eram în cea din prezent. M-a învățat, de asemenea, să mă bucur de ceea ce sunt în prezent deoarece, indiferent ce se întâmplă, totul are o rațiune. Se întâmplă lucruri din care pot învăța o lecție. Este o lecție de care am nevoie pentru a evolua spre nivelul următor. Așa că, am învățat să-mi placă experiența, anticipând următorul nivel pe care-l voi atinge.

Poate că treci prin momente dificile. Deși, cu siguranță, nu este distractiv să treci prin asemenea momente, poți învăța o lecție. Bucură-te la gândul că o să-ți fie mai bine dacă supraviețuiești.

Deși aceasta poate să nu pară o consolare prea grozavă, s-ar putea să fie tot ce vei căpăta. Pe lângă asta, când lucrurile sunt dificile, amintește-ți că nimic nu este veșnic. Serios, *nimic* nu durează la nesfârșit. Și nu spune niciodată ceva prostesc de genul: „Nu poate fi mai rău decât atât.” Crede-mă, poate fi *întotdeauna* mai rău. Indiferent de situația prin care treci, oprește-te și bucură-te. Bucură-te pentru simplul motiv că nu este mai rău de atât!

Alte motive ca să te bucuri de situația prezentă sunt toate acele motive pe care le-am menționat anterior despre ce se întâmplă când nu te bucuri de viață. Știi că nu vrei să ți se întâmple vreunul

din acele lucruri, așa că nu adopta poziția de victimă și nu te văicări în loc să te... bucuri!

„Fii prezent acolo unde ești; altfel n-o să-ți trăiești viața.”

— *Buddha*

IDEE BONUS! FII MAI CONȘTIENT

De multe ori te poți bucura de ceva, nu pentru că schimbi condițiile, ci pentru că înveți să fii mai conștient de anumite lucruri. Când te-ai bucurat ultima dată de niște lucruri simple? Dacă vrei să te bucuri mai mult de viață, atunci începe prin a învăța să te bucuri de lucruri pe care le crezi normale; lucruri pe care, probabil, le faci inconștient în fiecare zi.

Înveți să fii mai conștient de anumite lucruri

„Cu siguranță că nu susții vechea filozofie «dacă te face să te simți bine, fă-o», nu-i așa?”

Ba da. Viața este scurtă. Mult prea scurtă și se scurtează pe zi ce trece. Așa că, bucură-te de ea. Fii indulgent cu tine și caută plăcerea în viață. Încetează să fii atât de autocritic și de virtuos. Plătește-ți polițele și bucură-te. Oricum, nimănui nu-i pasă prea mult. Îți garantez. Și dacă le pasă... mai ducă-se naibii! În fond, de ce ți-ar păsa atât de mult ce gândesc alții? Cine sunt ei să te judece? Nu alții trăiesc pentru tine — tu trebuie să-ți trăiești viața. Trăiește și bucură-te de viață. Nu-ți rămâne prea mult timp.

„Când vrem bani, o relație bună sau o slujbă minunată căutăm, de fapt, fericire. Greșeala pe care o facem este că nu căutăm încă de la început fericirea. Dacă am face asta, toate celelalte ar veni de la sine.”

— *Deepak Chopra*

„Suntem pe pământ ca să facem ce vrem noi. Nu lăsa pe nimeni să-ți spună altceva:”

— Kurt Vonnegut

*momentul „Viața este și prea scurtă și prea lungă ca s-o pe-
să începem trecem nefericiți. Poate că viața este într-adevăr
să vrem mai scurtă, dar este cuprinzătoare. Este exact mo-
mult mentul să începem să vrem mai mult.”*

*— Jill Conner Browne, „The Sweet Potato
Queens' Book of Love”*

MIȘCARE, MÂNCARE ȘI ALTE LUCRURI ARZĂTOARE

Boala nu este o necesitate. Poți fi sănătos. Este o alegere. Ți sugerez să alegi să fii sănătos.

„Îmi spui că eu aleg să fiu bolnav?”

Da, asta îți spun. Eu cred că alegi, la un anumit nivel, tot ce trăiești în viață. Chiar și boala.

Gândește-te la cuvântul „boală” — în engleză „disease = dis-ease”, adică lipsă de confort. Nu te simți confortabil cu viața ta, cu stilul tău de viață, cu relațiile tale și cu munca ta. Toate acestea cauzează lipsă de confort, adică boală.

Când ești plin de frustrare și insatisfacție, corpul tău reacționează negativ. Nu vei dormi bine. S-ar putea să ai probleme cu stomacul sau chiar să faci ulcer. Poți avea migrene. Se poate accelera procesul de îmbătrânire. Vei fi nervos și vei avea tensiune sau probleme cu inima. Sistemul imunitar va fi afectat. Unii cred chiar că negativismul poate avea drept rezultat îmbolnăvirea de cancer sau de alte boli grave. Nu am pregătirea medicală pentru a fi în măsură să dovedesc cele spuse mai sus, dar sunt sigur de un lucru: problemele psihologice și emoționale se manifestă întotdeauna și pe plan fizic. Știu asta din propria experiență. Când sunt fericit cu ceea ce fac și mulțumit de mine, mă simt

negativismul poate avea drept rezultat îmbolnăvirea de cancer

**o viață mai
sănătoasă**

mai bine. Dorm mai bine. Corpul meu are mai multă energie și funcționează mai bine la toate nivelurile. Așa se întâmplă și cu tine.

Este aceasta o simplificare exagerată în ce privește sănătatea și boala? Poate, dar mie îmi plac lucrurile simple.

Dacă mă crezi, sunt mulțumit, dar nu ești obligat s-o faci. Este suficient dacă faci tot ce am spus în fiecare capitol al cărții. Încearcă. Dacă merge este minunat. Dacă nu, n-ai riscat nimic. Încearcă să te simți confortabil în toate aspectele vieții tale și vezi dacă nu vei fi mai sănătos.

În afară de asta, mai sunt și alte lucruri pe care le poți face ca să devii mai sănătos. Sănătatea este un factor variabil. Se poate schimba în orice direcție. Și, în afară de cazurile extreme, (și, uneori, chiar și atunci), sănătatea poate fi afectată de lucruri simple ca dieta și mișcarea.

Vreau să spun clar că nu sunt un expert în acest domeniu, dar am făcut un pic de cercetare și știu ceea ce spun majoritatea experților. Și anume că nimic nu contribuie mai mult la starea ta de sănătate decât o bună dietă și multă mișcare. Dar știi și tu aceste lucruri, nu-i așa? Cei mai mulți oameni înțeleg că o dietă potrivită și mișcarea îi vor ajuta să ducă o viață mai sănătoasă. Cu toate acestea, mulți oameni sunt bolnavi. Nu ți se pare interesant faptul că știm ce trebuie făcut ca să avem bani, succes și sănătate, dar nu facem? De ce? Pentru că suntem proști, bănuiesc.

„Deci crezi că oamenii sunt proști?”

OAMENII SUNT PROȘTI

Voiam să păstrez afirmația asta pentru o altă secțiune a cărții, dar, pentru anumite motive, simt că se

potrivește aici. În principal pentru că în ce privește sănătatea noastră ne comportăm cel mai prosteste.

Deci, răspunzând la întrebare, nu cred că oamenii sunt proști. Știu că oamenii sunt proști.

Mai întâi, dă-mi voie să-ți explic ce înțeleg prin cuvântul „prost”. Dacă nu știi suficient de multe, atunci ești ignorant. Dacă știi suficient de multe și nu faci ce trebuie, atunci ești prost. Mare diferență! Te voi ierta (pentru câtva timp) pentru că nu știi suficient de multe lucruri. Ignorantul nu este de vină că este ignorant (afară de cazul în care este leneș). Dar odată ce știi ce ar trebui făcut și n-o faci, atunci ești prost – pentru că nu există nicio scuză dacă știi și nu faci.

Dacă nu mă crezi când spun că oamenii sunt proști, mi-ar plăcea să-ți dovedesc.

PROSTIA,

PRIMUL SEMN DE RECUNOAȘTERE

Mâncăm alimente despre care știm că nu ne fac bine. Alimente care îngrașă, înfundă arterele, cresc colesterolul și au o mulțime de alte efecte dăunătoare. Chiar după ce suntem diagnosticați cu aceste probleme și ni se spune exact ce nu trebuie să mâncăm, tot mâncăm alimente care ne fac rău, alimente care în final ne pot ucide. Numești asta un comportament inteligent? Sper că nu.

Iată ceva interesant. Majoritatea credințelor religioase spun că sinuciderea este un păcat. De ce este un păcat să iei un pistol, să-ți găurești creierii și să sfârșești într-o fracțiune de secundă, dar nu este păcat să exagerezi cu mâncatul și fumatul și să te omori într-o perioadă de 30 de ani?! Rezultatul final este același. Se pare că, pentru cei religioși cel puțin, nu faptul că te omori este un păcat, ci cât de repede o faci.

*de ce este
un păcat să
iei un pistol
și să-ți
găurești
creierii*

PROSTIA, AL DOILEA SEMN DE RECUNOAȘTERE

Oamenii înghit tot felul de alimente pline de substanțe cancerigene sau alte toxine sau trag fum în plămâni. Par acestea niște acțiuni inteligente? Nu, par acțiuni destul de prostesti. Apoi, după ce sunt diagnosticați cu cancer sau emfizem pulmonar sau cu o altă boală mortală, li se spune că singura cale de a supraviețui este să se lase de fumat. Și, după toate acestea, mulți continuă să fumeze. Poți numi asta altfel decât prostie?

*fii conștient
că acelea au
fost
alegerile
tale*

Firește, cel mai simplu lucru de făcut este să dai în judecată fabricantul de țigarete pentru că a pus pe piață un produs care te-a îmbolnăvit de cancer. Cât de inteligent este să faci asta? Fabricantul nu te-a obligat să fumezi. De bunăvoie ți-ai cheltuit banii pe țigarete, ți le-ai îndesat în gură și ai inhalat fumul. Și n-ai făcut-o o singură dată, ci de mii și mii de ori. Probabil că ai vrut să te îmbolnăvești de cancer. Fabricantul de țigări a imprimat o etichetă de avertizare în care îți spune că este posibil să te îmbolnăvești de cancer dacă fumezi țigările acelea, dar tu tot le-ai cumpărat și le-ai fumat. Știai că te pot ucide și totuși ai fumat, iar acum te vaiți, acuzând fabricantul. Asumă-ți responsabilitatea pentru alegerile tale. Trăiește sau mori cu ele, dar, în ambele cazuri, fii conștient că acelea au fost alegerile tale.

PROSTIA, AL TREILEA SEMN DE RECUNOAȘTERE

Dacă bei prea mult alcool, nu poți conduce mașina. Judecata îți este afectată, iar reacțiile îți sunt încetinite. Toate acestea sunt lucruri dovedite. Dacă ai depășit vreodată măsura la consumul de alcool, știi că ce am spus este adevărat. Cu toate

acestea, oamenii tot se urcă la volan băuți și conduc. Uneori mor în accidente. Alteori, din păcate, și ucid pe alții. Dar atunci când s-au urcat la volan știau că judecata le este afectată. Și tot au făcut-o! Din nou, numești asta un comportament inteligent?

*oamenii
știu că își
distrug
planeta*

N-ai înțeles încă ideea? Oamenii sunt proști. Oamenii sunt singurele ființe de pe planetă care fac în fiecare zi lucruri despre care știu că-i pot distruge. Oamenii știu că-și scurtează singuri zilele dacă mănâncă nesănătos, beau prea mult sau fumează și cu toate acestea continuă s-o facă. Tu cum ai numi asta? Eu o numesc prostie.

În plus, oamenii știu că își distrug planeta – locul unde trăiesc – și cu toate astea o fac. Vezi vreo altă ființă care face asta? Nicio altă ființă nu își distruge mediul voit, cu bună știință și iresponsabilitate.

Facem mereu lucruri despre care știm cu siguranță că sunt greșite; lucruri dăunătoare pe plan emoțional, spiritual, financiar, fizic și psihologic. Asta este un comportament prostesc!

„Numai două lucruri sunt infinite, universul și prostia omenească și nu sunt sigur care are înălțătate.”

— Albert Einstein

„Bine, Larry, dar tu nu ești prost niciodată!”

Cu siguranță că sunt. Cred că toți suntem proști din când în când. Toți facem lucruri despre care știm că nu ne fac bine. Sunt perfect conștient că fac, uneori, lucruri care nu-mi sunt benefice. Aleg totuși să le fac. Este o prostie. Totuși, nu merg până acolo încât să-mi afectez sănătatea, succesul, prosperitatea sau, mai ales, familia.

este o prostie să faci lucruri care îți afectează succesul Aceste lucruri sunt mai importante pentru mine decât orice altceva. Spun că este o prostie să faci în mod repetat și cu bună știință lucruri care îți afectează succesul, prosperitatea, familia sau sănătatea. Așa că, încetează să fii prost – în toate domeniile, dar mai ales când vine vorba de sănătate.

CREDE ÎN SĂNĂTATE

Este adevărat: trebuie să crezi în sănătate. Cu alte cuvinte, încetează să accepți ideea că trebuie să fii bolnav. Nu trebuie. Oricine, indiferent de situația sa actuală, își poate îmbunătăți sănătatea schimbându-și starea de spirit.

Încetează să crezi reclamele de la televiziune despre sosirea sezonului rece și al gripei. Nu este adevărat. Deși există o perioadă a anului când oamenii sunt mai susceptibili să capete un guturai, nu înseamnă că este obligatoriu să te numeri printre cei care se îmbolnăvesc. Pentru *tine* nu trebuie să existe niciodată un sezon al gripei. Ideea că vei răci doar pentru că vremea s-a răcit un pic este un mit pe care ți-l vând fabricanții de medicamente ca să te facă să le cumperi produsele. Nu este altceva decât marketing. Dacă nu accepți ideea că există un sezon al gripei și nu te mai gândești că este inevitabil să răcești, atunci o să uiți de sezonul gripei și n-o să mai răcești.

Prin urmare, vreau să spun cumva că poți să fii atât de sănătos cât te gândești tu că ești? Da, în multe cazuri, exact asta poți să faci.

Nu am mai avut gripă de mulți ani de zile. Motivul este acela că eu nu cred că sunt o persoană care are nevoie să facă o gripă. N-o vreau, nu am nevoie de ea și refuz să mă molipsesc. Sunt

prea ocupat și am prea multe de făcut ca să am timp de gripă. Prin urmare, refuz să particip la experiența îmbolnăvirii de gripă.

Acum ai putea spune că asta este o prostie. În regulă, sunt de acord, dar funcționează pentru mine și poate funcționa și pentru tine. Dacă o crezi cu adevărat.

MAMA ȘI MIGRENELE

Dacă ai avut vreodată o migrenă, știi cât poate fi de chinuitoare. Mama suferea de migrene – din acelea care te pun la pat zile întregi. A suferit de migrene vreme de cincizeci de ani. Dar, mai apoi, tatăl meu a fost diagnosticat cu cancer de colon. Se simțea foarte rău și avea nevoie de îngrijire. Mama a hotărât că nu-și mai putea permite să aibă migrene. Și n-a mai avut niciodată migrene.

Este adevărat. Știa că tatăl meu avea nevoie de ea mai mult decât avea ea nevoie de migrene, așa că a luat hotărârea să nu mai aibă migrene. Simplu ca bună ziua. Mama a ales să nu mai aibă migrene. După ce a trecut o bună bucată de vreme fără să mai aibă vreo migrenă și la mult timp după ce tatăl meu a murit, mi-a împărtășit această poveste; cum a hotărât, pur și simplu, că nu mai avea nevoie de migrene, drept care migrenele au încetat.

Nu prea îmi venea să cred. Se întâmpla cu mult înainte să înțeleg principiile pe care le practic acum și despre care îți vorbesc în această carte. Și cu am suferit o mare parte din viață de migrene; la fel și sora mea. Părea că sunt ereditare, așa că a trebuit să le facem față cu toții. Când mama mi-a spus povestea cu migrenele ei, am hotărât chiar acolo și în acel moment că nu voi mai avea niciodată migrene. Mi-am spus: „Dacă

hotărâște să nu mai ai nevoie de migrene și migrenele vor înceta

ca a putut s-o facă, înseamnă că pot și eu!". Și am făcut-o. Am hotărât că n-o să mai am niciodată o migrenă. Și n-am mai avut. Simplu ca bună ziua. Am făcut o alegere și am creat o așteptare și, drept rezultat, n-am mai avut migrene.

Acest mod de a gândi va funcționa și pentru tine. Dacă tu crezi cu adevărat. În acest moment, ai putea spune că s-ar putea să nu funcționeze pentru tine. În regulă, ai dreptate. Poate nu va funcționa pentru tine. Acestea sunt doar două exemple despre cum îți poate schimba viața modul de a gândi. Acest proces este valabil pentru toate aspectele vieții tale (de care mă voi ocupa mai târziu în această carte), dar nu lăsa să-ți scape acest concept când este vorba de sănătatea ta. Schimbă-ți sistemul de convingeri când este vorba de sănătate și-ți vei schimba viața.

*am făcut o
alegere și
am creat o
așteptare*

MIȘCAREA

Aceasta este o problemă dificilă pentru majoritatea oamenilor. Mai degrabă ar muri decât să facă mișcare. Așa că, mor. Programele de exerciții fizice nu sunt ceea ce cred majoritatea oamenilor. Nu trebuie să mergi la sala de gimnastică și să tragi de fiare ca Arnold Schwarzenegger.

Exercițiile sănătoase constau, în principal, în gimnastică aerobică sau orice îți crește bătăile inimii 20 de minute de cel puțin trei ori pe săptămână. Nu este prea dificil. O plimbare cu bicicleta sau pe jos, alergări sau sex nebun vreme de 20 de minute (da, ai înțeles bine – 20 de minute!) Nu sunt un expert în acest domeniu, așa că du-te la o sală de gimnastică și angajează un antrenor personal sau măcar cumpără-ți niște cărți și video-casete. Nu uita să stai de vorbă mai întâi cu doctorul tău (cel suplă și sănătos, nu cel gras sau fumător).

DOCTORII ȘI SĂNĂTATEA

Găsește un doctor suplu care nu fumează. Trebuie să-ți mai explic și asta? Dacă totuși trebuie, te întreb cum poți să te gândești că ai putea să ai încredere într-un doctor supraponderal, care fumează și nu are grijă de sănătatea lui? Nu are niciun sens!

Găsește un doctor care să-ți propună o dietă potrivită, exerciții fizice și remedii naturale înainte să recurgă la medicamente. Medicamentele nu îți fac rău (în afară de cazul în care ești dependent), dar nici bine. Pariez că, în primul rând, dieta și lipsa de exerciții îți fac rău, așa că începe de aici.

Ți se pare ciudat să accepți toate aceste remedii naturale? Găsesc foarte interesant faptul că unor persoane li se pare mai acceptabil și mai rațional să se lase tăiate decât să respecte o dietă, să facă exerciții fizice și să ia remedii naturale. Asta spune multe despre felul cum suntem condiționați să acceptăm prostia.

nu poți să ai încredere într-un doctor fumător, supraponderal

ÎNCETEAZĂ SĂ FII GRAS

Am o prejudecată împotriva supraponderalilor. Recunosc deschis. Nu am prejudecăți în ce privește rasa sau orientarea sexuală — nu poți alege aceste lucruri. Dar am prejudecăți când este vorba de prostie, lene și grăsime — supraponderalitatea fiind rezultatul combinației dintre prostie și lene. În privința acestor trei lucruri îți poți manifesta alegerea.

Provin dintr-o familie mare. Nu vreau să spun că suntem o familie numeroasă, vreau să spun că suntem oameni mari, solizi. Există o predispoziție să fii solid? Nu. Este vorba de obiceiuri proaste în ce privește alimentația și lipsa exercițiului fizic. Punct. Cei din familia mea nu sunt singurii. După

obiceiuri proaste

**faptul că
vorbesc
mult pe o
anumită
temă îmi
stabilește
un barem
de compor-
tament pe
care trebuie
să-l respect** cum am spus deja, mulți oameni mănâncă prost și au kilograme în plus periculoase. Aș fi putut să fiu și eu supraponderal. N-ar dura nicio lună să trec de la o greutate normală la supraponderalitate. Îmi place gustul tuturor alimentelor despre care știu că îmi pot face rău. Mâncărurile grase au, pur și simplu, gust bun. Pare că mâncărurile dăunătoare au cel mai bun gust. Și îmi plac toate. Carnea și ciocolata ar trebui să fie două grupe principale de alimente. Dar n-o să mă îngraș. Și nu o să mă îngraș din respect pentru mine.

Cred că unul dintre motivele pentru care oamenii se îngrașă și nu își dau ostencala să slăbească este lipsa de respect pentru sine. În plus, în cazul meu, am făcut prea multă gălăgie pe tema asta ca să-mi pot permite să mă îngraș. Mi-aș pierde orice credibilitate dacă nu aș trăi în modul pentru care fac propagandă. Faptul că vorbesc atât pe tema asta îmi stabilește un barem de comportament pe care trebuie să-l respect. Ar trebui să încerci și tu asta. Vorbește cât mai mult despre ceva ce-ți dorești, iar apoi, simpla jenă de a nu te comporta la înălțimea standardului pe care l-ai stabilit te va împiedica să cobori ștacheta. Prejudicata mea legată de oamenii grași izvorăște din faptul că sunt conștient că aș putea deveni obez foarte ușor și chiar am fost aproape de a deveni obez de câteva ori, iar acum trebuie să-mi mișc fundul ca să nu se întâmple așa ceva. Când tu muncești din greu să realizezi ceva, exersezi disciplina și refuzi să accepți o anumită situație (și mai depui și efort ca să-ți susții convingerile), devii foarte intolerant cu cei care nu fac așa. Și te rog să nu crezi că am o greutate normală pentru că iubesc exercițiile fizice și mâncarea care nu îngrașă — urăsc toate astea, dar urăsc mult mai mult să fiu gras!

Pare să existe o controversă în prezent în privința obezității. Este o condiție sau o boală? Am privit o mulțime de dezbateri pe tema asta. Părea mea este că obezitatea nu-i nici condiție, nici boală, este o alegere. Este alegerea ta să mănânci în felul în care o faci. În fond, ai mâncat vreodată ceva fără să vrei?

*obezitatea
nu-i nici
condiție,
nici boală,
este o
alegere*

SLĂBEȘTE PRIN METODA LUI LARRY

Există nenumărate diete, dar niciuna nu funcționează. Degeaba urmezi o dietă. Nu pierzi din greutate, mai ales pe termen lung. Multe studii au dovedit deja acest lucru.

Există numai două moduri sănătoase să pierzi din greutate: mănâncă mai inteligent și fă mai mult exercițiu fizic. Punct. Deși ar fi normal să-l vizitezi pe doctorul tău suplu înainte de a începe orice dietă sau program de exerciții fizice, dă-mi voie să-ți dau sfaturile mele (care nu sunt medicale) pentru a pierde din greutate și a fi mai sănătos.

- Nu te mai duce atât de des la restaurante fast-food. Ei își câștigă banii vânzând grăsimi. Folosesc grăsimi pentru a acoperi faptul că nu-ți servesc mâncare de calitate. Nu te păcăli singur; grăsimea are gust bun. Nu este o problemă dacă mănânci din când în când, dar nu mânca astfel de mâncare în fiecare zi. Și nu folosi drept scuză faptul că se servește repede și sunt prețuri bune, pentru că rareori se servește foarte rapid în aceste restaurante și cu siguranță nu este economic.

- Lasă spațiile de parcare apropiate de intrare pentru persoane în vârstă și handicapați. Ai nevoie să mergi. Parchează cât mai departe, dar fără să trebuiască să traversezi pe picioare o arteră

aglomerată (oamenii grași nu pot să traverseze în fugă străzile).

- Ia-ți câinele, copilul sau partenerul la plimbare. Este bine pentru organism și stimulează conversația, ceea ce face bine și relației -- chiar și cu câinele.

- Nu te cântări des. Dacă te cântărești în fiecare zi te descurajezi. Nu te-ai îngrășat într-o singură zi și nu poți slăbi într-o singură zi. Nu-ți forma așteptări nerealiste ca mai apoi să te descurajezi pentru că nu pierzi din greutate în fiecare zi. Este suficient să te cântărești o dată pe săptămână pentru a verifica progresele.

- Cheia slăbitului constă în porții mai mici. Nu-ți pune multă mâncare în farfurie. Oamenii mănâncă pur și simplu prea mult. Am stat de vorbă cu oameni din toată lumea și unul din comentariile pe care le fac cei care vizitează Statele Unite ale Americii este că aici se servesc porții prea mari. În nicio țară nu se umplu farfuriile ca în America. Și pare că, cu cât plătești mai puțin pentru o masă, cu atât ți se servește mai mult. Sunt mulți oameni care, se pare, sunt mai interesați de cantitatea de hrană servită decât de calitatea acesteia. Du-te la restaurante care se mândresc cu savoarea felurilor servite și nu cu mărirea porțiilor. Indiferent unde mănânci și ce mănânci, redu cantitatea.

- Când pierzi puțin din greutate, du-te să-ți cumperi o haină nouă și scumpă. Te vei simți de milioane și nu vei dori să te îngrăși din nou astfel încât să nu mai poți purta haina cea nouă.

• De asemenea, te poți duce la croitor să-ți ceri să-ți strângă hainele tale cele mai bune (am spus haine bune, aruncă-le pe cele ieftine!) Te va face să te simți tare mândru de tine faptul că porți haine care au fost strâmtate și nu lărgite, cum se întâmpla înainte. Și când pierzi puțin din greutate, nu uita să arunci noutatea drept în fața grasă a prietenilor tăi. Totuși, asta poate fi foarte jenant dacă te îngrași la loc. Așa că, ai grijă să nu te îngrași la loc și nu exagera cu laudele privind pierderea în greutate, pentru că pot fi interpretate greșit și asta doare. Mai bine înghiți mâncare sănătoasă decât vorbe rele.

• Nu te gândi la grăsime și nici la slăbit. De fapt, nu te gândi deloc la toate astea. Dacă te concentrezi pe greutate, devii obsedat și te poate face să-ți fie mereu foame sau devii deprimat gândindu-te la ce ai fi putut să faci sau ar fi trebuit să faci sau să mănânci. Pur și simplu fă ce știi că este bine să faci. Punct. Vei pierde din greutate de la sine.

• Nu te învinui dacă aluneci de pe calea cea bună. Dacă ai poftă la nebunie de o pizza, atunci mănâncă una și bucură-te de ea. Apoi, ajustează-ți porțiile mâine și poimâine. Însă nu-ți permite nebulii prea des. Micile indulgențe nu trebuie să devină niciodată întâmplări regulate.

• Când nu rezisti tentației de a cumpăra ceva gustos, mănâncă puțin și varsă restul în coșul de la toaletă sau într-un coș de gunoi public. (am spus să versi, nu să vomیți! Nu vorbim despre bulimie aici!). Am învățat acest truc și m-a ajutat mult. Când vreau o pungă de M&M, o cumpăr, mănânc puțin din ea – doar atât cât să savurez

gustul și să îmi fac pofta, ceea ce am și vrut, de fapt, iar restul de bomboane le arunc la toaletă sau într-un coș de gunoi. Sugestie: folosește un coș de gunoi public, astfel încât să nu poți să cauți punga mai târziu. Mie mi s-a întâmplat să caut punga mai târziu. Vezi de ce este preferabil să arunci la toaletă?

- Găsește un prieten cu care să iei masa. Nu unul gras. Nu o persoană care te va tenta cu mâncare ce îngrașă sau care te duce în locuri în care știi că n-ar trebui să te duci. În schimb, ia masa cu cineva care are același obiectiv ca tine și care te va încuraja să mănânci rațional.

- Când îți este foame, nu te apropia de locuri ca restaurantele din marile centre comerciale și din magazine universale. Dacă trebuie să ieși și știi că o să-ajungi într-un loc unde poți fi tentat, atunci bea un pahar cât mai mare cu apă care să te ajute să-ți umpli stomacul înainte să pleci de acasă. Să pleci la cumpărături pe nemâncate într-un supermarket este, de asemenea, ceva prostesc. Mănâncă bine și apoi du-te la cumpărături.

- Voința este total supraestimată. Nu am multă voință. O recunosc. Îmi vine greu să refuz lucruri care îmi plac. Refuzul nu face parte, pur și simplu, din stilul meu. Pariez că și tu ești la fel. Iată ce funcționează pentru mine: să evit ocaziile. Să nu ai la îndemână alimente care-ți dăunează. Limitează alegerea în ce privește hrana. Nu-ți umple dulapul cu prăjituri ca pe urmă să încerci să ți le refuzi. Când mănânci într-un restaurant, cere chelnerului să nu lase coșul cu pâine pe masă și să nu aducă lista cu deserturi. Nu-ți oferi singur tentații.

- Când te oprești să iei benzină, alege o benzinărie unde se plătește automatizat la pompă. Astfel, nu vei fi tentat să cumperi o băutură răcoritoare sau dulciuri, când intri să plătești.

- Beă multă apă. Să ai mereu la tine o sticlă de apă. Îți umple stomacul și te hidratează. Acest lucru este extrem de important când mănânci în oraș. Cere întotdeauna un pahar cu apă și bea-l înainte de a face comanda. Umple-ți puțin stomacul astfel încât să nu fii foarte flămând când comanzi. În plus, vei avea mai puțin loc în stomac când vine mâncarea. Apoi, continuă să bei apă în timpul mesei.

- Încetează să te minți pe tine și pe alții. Nu ai nicio problemă cu glandele endocrine. Procentajul oamenilor care sunt supraponderali datorită unor probleme medicale este atât de mic încât nici nu contează. Și nici nu ai oase mari. Poate că ai un schelet mai dezvoltat decât alții, dar nu oasele sunt problema ta; problema este grăsimea în care ai înfășurat oasele. Și nu spune: „oamenii din familia mea sunt solizi”. Aceasta nu este o scuză. Sunt multe șanse ca problema ta să nu fie ereditară. Motivul pentru care cei din familia ta sunt grași este că mănâncă la fel ca porcii și stau toată ziua pe fundurile lor grase. Punct. Ai crescut crezând că este un lucru normal. Gândești, probabil, că toată lumea pune sosuri grase până și în cerealele pentru micul dejun. Nu este în moștenirea ta genetică. Probabil că nu încapi în pantaloni de când erai mic.

- Închide televizorul, mișcă-ți fundul gras și fă ceva. Ai nevoie să mergi sau să te plimbi cu

bicicleta sau să faci sex – orice îți face inima să bată un pic mai repede. Nu-i nevoie de sală de gimnastică sau de echipament sportiv la modă. Este nevoie de mișcare.

alegerea ta de a pierde din greutate • Du-te într-o sală de gimnastică. Știu că tocmai am spus că nu-i nevoie să te duci la sala de gimnastică și așa este. Dar, dacă vrei cu toată seriozitatea să fii sănătos, atunci o sală de gimnastică este absolut necesară. Trebuie să ridici ceva greutăți. Nu-i nevoie să arăți ca un culturist, dar trebuie să-ți fortifici mușchii. Mușchii ard calorii mai repede decât grăsimea, chiar și în repaos. Gimnastica îți accelerează metabolismul. În plus, găsești la sală o mulțime de oameni care au același obiectiv ca tine: vor să fie mai sănătoși.

Asta este calea mea de a pierde din greutate. Urmeaz-o sau nu. Este alegerea ta.

ACUM, HAI SĂ SPUNEM LUCRURI CU ADEVĂRAT URÂTE DESPRE SĂNĂTATEA TA

Spui că îți iubești familia. În regulă, te cred. În fine, oarecum. Puțin. De fapt, deloc.

Dă-mi voie să-ți explic îndoiele mele. Îi iubești suficient ca să-ți păstrezi sănătatea? Îi iubești suficient ca să faci totul pentru a trăi cât mai mult posibil astfel încât să poți avea grijă de familia ta și să te bucuri de ea?

Oh, da, înțeleg. Îi iubești, dar nu destul ca să renunți la țigări, deși știi că fiecare țigară pe care o fumezi îți scurtează viața cu 14 minute, după afirmațiile unor specialiști. Ce ai putea face în 14

minute? Ai putea să te joci de-a ascunselea cu fiul tău? Ai putea să-ți îmbrățișezi fetița? Ai putea să faci dragoste cu soția (soțul) tău? Ați putea să râdeți împreună, să vă jucați împreună sau, pur și simplu, să vă bucurați unul de altul? Gândește-te când te-ai distrat ultima oară cu familia ta. Amintește-ți partea cea mai plăcută a zilei și gândește-te ce grozav ar fi dacă ar dura cu 14 minute mai mult. Ai renunța la acele 14 minute doar că să fumezi o țigară? Sper că nu. Cu toate acestea, cu fiecare zi în care fumezi îți scurtezi viața și îți refuzi, ție și familiei tale, dragostea și amuzamentul de care vă puteți bucura împreună.

Acum pentru supraponderali... Este măncarea mai importantă pentru tine decât copiii tăi? Ai nevoie cu adevărat de o porție uriașă de cartofi prăjiți? Ești gata să mori pentru cartofii ăia? Supraponderalii mor mai repede decât cei cu greutate normală. Și, chiar dacă nu mor, calitatea vieții lor suferă din cauza greutății. O viață mai scurtă poate fi dovada dragostei tale față de familie?

În regulă, am mers cam departe, nu-i așa? Am depășit măsura. Mai bine îmi văd de treaba mea. Ei bine, ți-am spus că o să fie urât ce-ți spun.

Bolile de inimă și cancerul sunt principalele cauze de deces în ziua de astăzi. Și ambele boli se datorează opțiunilor făcute de oameni pentru că ei nu sunt dispuși să renunțe la fumat, să mănânce ca niște nesătui și să înceteze să stea toată ziua pe fundul lor mare și gras.

Cum îți poți privi familia în ochi și să le spui că o țigară sau o porție de macaroane sunt mai importante decât ei? Poți într-adevăr să faci asta? O faci de fiecare dată când aprinzi o țigară și de fiecare dată când înfuleci mâncare proastă. Nu

*bolile de
inimă și
cancerul
sunt
principalele
cauze de
deces*

folosești cuvinte ca să spui asta; folosești o furculiță sau o țigară, dar mesajul este, totuși, foarte clar.

**Îți iubești
destul
familia ca
să-ți menții
sănătatea
pentru ei** Unii oameni chiar le combină pe amândouă: țigările și mâncarea proastă. Firește, premiul va fi mai mare. Familia ta va avea nevoie de o mulțime de polițe de asigurare, pentru când vei da colțul fiindcă îi iubești mult, dar nu-i iubești destul de mult ca să-ți menții sănătatea pentru ei.

TOATĂ LUMEA O DĂ ÎN BARĂ

„Când ți-ai terminat ziua, pune punct. Nu păstra nicio povară pentru mâine. Ai făcut tot ce ai putut și dacă s-au strecurat niște greșeli sau prostii, uită-le. Trăiește ziua de astăzi și fiecare zi ca și cum totul s-ar putea sfârși la apus, iar când pui capul pe pernă, adormi cu gândul că ai făcut tot ce ai putut mai bine.”

— *Og Mandino, „The Greatest Salesman in the World”*

Toată lumea o dă în bară. Toți facem greșeli. Dacă îți poți imagina cum să trăiești fără să faci greșeli, află că îți imaginezi că ești deja mort.

Toți facem greșeli și toți avem probleme. Nimeni nu este scutit. Te poți aștepta mereu să ai probleme. Este normal să ai probleme, dar nu trebuie exagerate.

„Dar, Larry, am probleme adevărate căroră trebuie să le fac față!”

Cu siguranță că ai. Înțeleg că ai probleme. Și eu am. Toți avem probleme. Nu vreau să le ascult pe ale tale mai mult decât ai vrea tu să le ascuți pe ale mele. Și nici altcineva nu vrea să le asculte. N-o să-ți facă niciun bine să tot vorbești despre ele, așa că ține-ți gura. Am înțeles. Ai probleme.

Dar, după cum am subliniat deja, aceste probleme sunt în totalitate din vina ta. Nu ai

*problemele
tale sunt în
totalitate
din vina ta*

procedat bine, pentru că ai ales să nu procedezi bine. Ai făcut o întreagă mizerie, așa că ori trăiești cu ea, ori cureți. Dar, oricce ai face, te rog, nu te plânge.

NU TE ÎNVINUI

Dacă ai făcut o greșală, nu pierde timp cu autoacuzățiile. A-ți asuma responsabilitatea nu înseamnă să te învinuiești cât de prost ai fost. În schimb, acceptă că ai făcut anumite alegeri care te-au adus acolo unde ești. Tot ce trebuie să faci este să cercetezi aceste alegeri și să găsești noi alegeri care să te conducă acolo unde vrei.

UN COPIL ISTET

Într-o zi, pe când ieșeam prin ușa din spate a casei pentru a susține un seminar, fiul meu mai mare, Tyler, mi-a spus: „Tată, încă nu pot să-mi imaginez de ce oamenii te-ar plăti să te duci la ei și să le vorbești“. Mi-am spus în mintea mea: „Ce lucru drăguț îmi zici“. Apoi, a început să-mi spună cum m-a ascultat vorbind vreme de ani de zile și tot nu înțelege. Mi-a amintit că mă mândresc să spun oamenilor cât de simplă este viața. A continuat spunându-mi că el gândește că eu mi-am complicat viața prea mult și că viața poate fi mai simplă decât am făcut-o eu să fie. Mi-a spus că el s-a gândit bine și știe sigur ce anume este necesar ca să ai succes. I-am răspuns: „Firește că le știi pe toate. Ai 19 ani, tocmai ai fost dat afară de la serviciu, ai ratat primul semestru la facultate, ai distrus mașina mea... Evident că ai toate răspunsurile“. I-am cerut să-mi împărtășească și mie ce credea el că este necesar ca să ai succes. Mi-a răspuns astfel: „Mare lucru c-ai dat-o în

*mare lucru
s-o dai în
bună*

bară! Recunoaște-o, ia măsuri să îndrepti lucrurile și mergi mai departe. În afară de asta, viața este o petrecere!“

„Mare lucru c-ai dat-o în bară! Recunoaște-o, ia măsuri să îndrepti lucrurile și mergi mai departe. În afară de asta, viața este o petrecere!“

— Tyler Winget

Știi ceva? Fiul meu are dreptate. Este foarte *la măsuri să* simplu. Ți-am dat o carte întreagă despre cum să *îndrepti* îți trăiești viața, iar el a rezumat-o într-o singură *lucrurile* frază. Urăsc asta!

MARE LUCRU. Ai dat-o în bară vreodată? Cu siguranță că da. Mare lucru! Dar este acesta un mod bun de a privi lucrurile? Ce ușurare este, totuși, să știi că, dacă o dai în bară, poți să spui: „Mare lucru!“.

O s-o dai în bară din nou? Cu siguranță că da. Ce-o să-ți spui?

„Ce mare lucru!“ De fapt, poți să ți-o spui de pe acum. Pariez că-ai zâmbit când ai spus-o.

Acum, împrăștie această veste bună. Data viitoare când cineva îți spune că a dat-o în bară, zâmbește și spune-i: „Mare lucru!“. Crede-mă, oricine se va simți mult mai bine și vei face oamenilor un real serviciu.

Hai să vedem ce a mai spus, fi-miu, profetul: „Recunoaște-o, ia măsuri de îndreptare și mergi mai departe.“

RECUNOAȘTE-O. Doamne, cred că asta înseamnă asumarea responsabilității. Acesta este *asumarea* lucrul acela dur despre care am vorbit mai *responsa-* devreme — pe care majoritatea oamenilor din *bilității*

lume îl evită mereu. Dacă fiul meu a înțeles asta, atunci am fost un tătic bun!

REPETĂ DES AFIRMAȚIA URMĂTOARE:

Începând de astăzi, recunosc că viața mea este rezultatul gândurilor mele, convingerilor mele, cuvintelor mele și acțiunilor mele. Îmi pot schimba viața schimbându-mi gândurile, convingerile, vorbele și acțiunile.

Această afirmație se bazează pe asumarea responsabilității. Ea subliniază foarte clar că viața ta este rezultatul alegerilor tale.

IA MĂSURI DE ÎNDREPTARE. În fapt, mulți oameni se descurcă destul de bine la acest capitol. Când facem o greșală, ne descurcăm destul de bine s-o reparăm. Majoritatea celor care fac o greșală încearcă s-o repare. Așa că, n-o să te bat la cap vorbindu-ți despre asta.

*toată lumea
o dă în bară
din când în
când*

MERGI MAI DEPARTE. Ei bine, despre asta este nevoie să vorbim. Oamenilor le place să se bălăcească în problemele lor. De aceea avem grupuri de sprijin pline de oameni care vor să se plângă tuturor. Ne place să ne dezicem de o problemă, să ne plângem, s-o tocăm mărunț, să ne gândim la ea, s-o analizăm pe toate părțile, să scriem despre ea într-un jurnal... în fine, orice în afară de a o îndrepta și de a merge mai departe!

Deci, ai dat-o în bară. Cui nu i s-a întâmplat? Numește-mi o persoană. Toată lumea o dă în bară din când în când și va continua s-o dea în bară. Așa că, mergi mai departe!

„Spui că grupul meu de sprijin nu este bun de nimic?”

N-am vorbit destul de clar? Da, exact asta spun. Spun că grupul tău de sprijin nu este bun de nimic. Încă n-am văzut unul care să ajute oamenii spunându-le: „Ai dat-o în bară. Mare lucru! Recunoaște-o, asumă-ți responsabilitatea, îndreaptă problema și mergi mai departe!”. Dacă faci parte dintr-un grup de sprijin care practică filozofia pe care tocmai am descris-o, atunci te rog să accepți scuzele mele unile. Dar dacă faci parte dintr-un grup de sprijin în care toți se adună și se bălăcesc în mizeria problemelor fiecăruia, atunci renunță naibii la acel grup imediat! Scapă de fraierii aceia văicăreți și găsește-ți niște prieteni adevărați.

*grupul tău
de sprijin
nu este bun
de nimic*

Poți să te învârti în cerc, să îmbrățișezi, să strângi mâini și să cânti „Aleluia” tot restul vieții tale, dar, până când nu te vei scutura de probleme și nu te vei angaja în procesul creării unei vieți noi, o să rămâi tot nefericit.

Apropo, un prieten bun n-o să-ți tolereze să te vaiți. Un prieten adevărat nu-ți va spune: „Este în regulă, draguță, este o lume dură și ai cam încasat-o. Sărăcuțul de tine, vino și plângi pe umărul meu”. Un prieten adevărat o să te apuce de umeri, o să te scuture bine și o să-ți reamintească că ești capabil să faci față oricărei situații. Îți va spune că te va ajuta să îți revii și să depășești situația. Un prieten adevărat nu-ți va judeca greșeala, dar nici nu va tolera să-ți plângi de milă și-ți va reaminti că-ți poți controla propria viață. Îți va spune că tu ai făcut greșeala și numai tu o poți repara – și asta dacă taci naibii din gură și te apuci de treabă!

*găsește-ți
niște
prieteni
adevărați*

Acesta este un prieten adevărat. El te va ajuta să repara greșeala și să treci mai departe!

Mergi mai departe! În plus, tu vrei ca lucrurile să fie așa cum sunt!

lucrurile
sunt așa
cum sunt
pentru că
exact așa
vrei să fie

„Suntem concepuți să învățăm încercând și greșind. Din nefericire, suntem împinși să credem că nimeni nu ar trebui să greșească. Părinții impun limite inteligenței multor copii prin dragostea și teama lor că acești copii ar putea face greșeli.”

„Nu există niciun sfânt fără un trecut și niciun păcătos fără viitor.”

„Nu există nicio încălcare făcută de Dumnezeu și nici măcar de noi, ci numai aceea ale cărei pereți laterali pot fi coborâți, iar partea de sus înălțată astfel încât să formeze o arenă de dans pe care să sărbătorim viața!”

RELIGIA FAȚĂ ÎN FAȚĂ CU SPIRITUA- LITATEA: DE PARTEA CUI SE AFLĂ DUMNEZEU?

Există multe feluri de a privi religia și, după părerea mea, acesta este un lucru bun. De fapt, cred că problema ar fi exact contrariul.

În prezent, am o problemă cu religiile. Fiecare are „marca” ei și crede că numai aceea deține adevărul. Toate au o „carte sfântă” *proprie* și cred că numai ce scrie acolo este adevărat. Unii oameni gândesc chiar că numai interpretarea pe care o dau ei „cărții sfinte” este cea corectă. Deci, cine are dreptate? Niciunul dintre ei. Nu, așteaptă! Poate că toți au dreptate? Sunt cam confuz. Ești și tu confuz? Sau ești unul dintre cei care cred că interpretarea pe care o dau ei este singura adevărată?

Am ajuns la concluzia că toate religiile au aspecte care nu prezintă niciun sens și nicio valoare pentru mine. Așa că, iată ce am hotărât în ce privește religia: religia ar trebui să-i facă pe oameni să se iubească mai mult unii pe alții. Pentru mine, religia nu are de-a face cu vreun preot cu coafură stil Pompadour. El nu mă va face

*fiecare
religie are
„marca” ei*

pe mine să ofer mai multă dragoste celor din jur. Lui, cel puțin, tot ce pot să-i ofer ar fi niște sugestii pentru un nou stil de coafură. Cred că o religie acceptabilă este cea care te face să renunți la prejudecăți și-ți aduce pace interioară. Te face să îți pese mai mult de planetă și de cei care trăiesc pe ea. Orice altceva nu sunt decât subtilități de „marcă”. Ar trebui să încetăm să ne contrazicem unul pe altul în legătură cu anumite aspecte ale „mărcilor” și să ne concentrăm pe ceea ce contează cu adevărat, și anume să ne iubim unii pe alții.

*oamenii
care se lasă
orbiți de
religie* În mod trist, religia se ocupă mai puțin de iubire și mai mult de bani, de politică și de mediatizare. Bisericele, de orice orientare ar fi, sperie oamenii cu pedeapsa divină, în loc să-i atragă prin iubire.

Oamenii care se lasă orbiți de religie sfârșesc prin a juca un joc de genul „Dumnezeul meu este mai bun decât al tău”. Cât este de trist pentru noi toți! Poate că există numai un Dumnezeu și sunt o mulțime de cărți despre acest Dumnezeu căruia i se dau diverse nume. Poate că sunt mai multe căi pentru a ajunge la Dumnezeu. Dar nicio carte, niciun nume și nicio cale nu poate fi mai bună decât alta. De fapt, ceea ce mă deranjează pe mine în legătură cu religia este că instituțiile religioase vor să ne bage în cap că nu există decât o cale și aceea este calea indicată de ele — iar responsabilitatea noastră este să scriem un cec ca să fie pavată acea cale, astfel încât să o poată parcurge mai mulți.

Spiritualitatea este mai importantă decât instituțiile religioase. Iubirea este mai importantă decât pedeapsa. Acceptarea este mai importantă decât judecarea. A hrăni oamenii flămânzi este mai important decât să le ții predici. Oamenii nu

pot asculta când le ghiorțăie mațele. Dacă bisericile ar vrea cu adevărat să salveze oamenii, i-ar hrăni mai întâi și doar după aceea s-ar ocupa de sufletele lor.

Bisericile de tot felul ar trebui să încurajeze și nu să descurajeze. Iubirea poate vindeca lumea de toate relele, în timp ce religiile o umple de vinovăție și teamă. *păcate și slăbiciuni*

O REVELAȚIE PERSONALĂ

Obişnuiam să mă duc la o biserică (o importantă biserică protestantă) care cerea credincioşilor să recite împreună o rugăciune care includea fraza: „suntem conştienţi şi mărturisim variatele noastre păcate şi slăbiciuni“. Ce prostesc este să spui așa ceva! De ce ai vrea să proclami asta despre persoana ta? Nu m-am simţit niciodată având „variate slăbiciuni“. M-am gândit întotdeauna că sunt un om destul de bun. Ei bine, da, ca toată lumea, mai greşesc şi eu din când în când. Dar tot mi se pare foarte distructiv să stau în picioare şi să proclam în faţa tuturor, şi mai ales mie însumi, că sunt un păcătos netrebnic.

Aşa că nu m-am mai dus la biserica aceea – o soluţie simplă. (Cu excepţia momentului când am fost întrebat de ce nu mai vin la biserică şi am răspuns că nu simt c-aş avea atâtea slăbiciuni şi am obosit să tot spun la toată lumea că aş avea – a fost mai greu să explic, decât să plec pur şi simplu.)

Provin dintr-o şcoală de gândire care spune că „ceea ce spui despre tine are tendinţa de a deveni realitate“. Pentru că nu voiam să am o mulţime de slăbiciuni, am hotărât să nu mai spun asta.

Aceasta este şi una dintre problemele pe care le am cu programele în 12 paşi. Pentru mine, nu

*o singură
sursă nu
reprezintă
autoritatea
supremă*

are sens să mă scol și să spun în fața tuturor: „Sunt un bețiv“. Știu că aceste programe ajută o mulțime de oameni, dar tot cred că o afirmație mai eficientă ar fi: „Mi-a venit mintea la cap“. Același lucru se aplică și rugăciunii pe care trebuia s-o recităm în cor la biserică. Oare n-am fi putut spune: „am greșit, îmi pare rău și sunt gata să mă comport din ce în ce mai bine“? N-ar fi această afirmație mai eficientă și mai exactă?

Spune doar ceea ce vrei să se îndeplinească în viața ta. Proclamă în fața lumii și ție însuși ce fel de persoană vrei să fii.

Sunt acestea gânduri tipice pentru o persoană religioasă? Greu de crezut. Ele contrazic aproape tot ceea ce oamenii învață și cred despre religie. Și te-ai putea întreba ce Dumnezeu mi s-a întâmplat ca să am astfel de idei. Aceste gânduri nu mi-au venit dintr-o anumită sursă. Nicio sursă nu reprezintă autoritatea supremă pentru mine. Nicio carte nu are toate răspunsurile. Nici măcar această carte. Niciun mod de gândire nu este singurul corect. Există multe moduri de gândire, iar cei care proclamă că există doar unul singur dovedesc ignoranță. Asemenea oameni proclamă, de obicei, că în cartea lor de căpătâi se află toate răspunsurile, deoarece este singura carte pe care o citesc. Și, personal, am constatat că tocmai cei care mă atacau mai tare pe baza cărții lor de căpătâi nici măcar nu o citiseră.

Acum câțiva ani, când propovăduitorii Hare Krishna umpluseră aeroporturile oferind/vânzând cartea lor de căpătâi, *Bhagavad-Gita*, unul dintre ei a fugit spre mine să mi-o ofere. M-am oprit și am spus: „Am citit-o și mi-a plăcut. Ție ți-a plăcut partea în care Krishna a spus...?“. Individul nu avea nicio idee despre ce vorbeam și n-a

știut cum s-b.șteargă mai repede! Foarte puțini își cunosc cu adevărat „cartea de căpătâi” pentru că foarte puțini au citit-o.

Următorul citat din Ernest Holmes mi-a schimbat complet viziunea despre Dumnezeu și religie și m-a împins pe calea mea proprie.

„Suntem ignoranți până în ziua iluminării, până când viziunea noastră despre lume se lărgeste și alungă imaginea micimii care nu ne mai este utilă.”

— Ernest Holmes, *„The Science of Mind”*

Acest citat îmi aduce aminte despre povestea cu paharul pe jumătate plin și pe jumătate gol. Iarăși, unde este diferența? Îți potolește setea? Același principiu se aplică și pentru religie.

Te servește bine viziunea ta despre Dumnezeu? Lucrează în favoarea ta? Te împinge să iubești mai mult oamenii, să-i ajuți mai mult, să-i accepți? Dacă nu, trebuie să-ți lărgesci viziunea. Asta poate însemna că ai nevoie de o nouă „carte”, sau de o nouă religie sau de o nouă biserică. Tu hotărăști.

*trebuie să-ți
lărgesci
viziunea*

Dacă vei găsi o religie care-te încurajează să nu-i mai judeci pe alții și să începi să iubești oamenii, pariez că nu va pune prea mult preț pe „adevărul unic”.

CUM ÎL DEFINEȘTI PE DUMNEZEU

Poate că definiția ta pentru Dumnezeu este diferită de a mea sau poate că nu ai nicio definiție. Poate gândești că Dumnezeu este un bărbat sau o femeie sau o mare forță energetică. Nu știu care este ideea

ta despre Dumnezeu și nici nu-mi pasă, de fapt. Pur și simplu, nu este prea important. Eu, personal, cred că Dumnezeu înseamnă Prezența Binelui și Acțiunea Iubirii. Dacă și tu crezi asta este minunat. Dacă tu crezi altceva, nu-i nicio problemă pentru mine. Cu toate acestea, de vreme ce această carte este scrisă de mine și citești despre convingerile și părerile mele, dă-mi voie să-ți împărtășesc câteva dintre gândurile mele.

- Pentru mine Dumnezeu nu este un bărbat sau o femeie. Pentru mine Dumnezeu este Prezența Binelui și Acțiunea Iubirii.

- Dumnezeu, pentru mine, este un simbol a tot ce este bun, pozitiv și plin de iubire.

- Pentru mine Dumnezeu nu este meschin sau răzbunător.

- Lui Dumnezeu nu-i pasă cine câștigă campionatul de fotbal sau campionatele mondiale.

- Dumnezeul meu nu crede despre vreo persoană că este specială; crede că oricine și orice este așa cum trebuie să fie în forma în care există, deci nu este nevoie de cuvântul *special*.

- Dumnezeul meu mă iubește și mă acceptă exact așa cum sunt; nu-i nevoie să mă schimb ca să-i fac lui pe plac.

- Dumnezeul meu nu mă judecă. Oamenii mă judecă. Nu trebuie să mă schimb pentru ca Dumnezeu să mă iubească și să mă accepte. (S-ar putea ca, de dragul unor oameni, să fie nevoie să mă schimb pentru ca ei să mă iubească și să mă accepte.)

- Nu cred că Dumnezeu mă recompensează pentru bunătatea mea. Bunătatea este recompensă în sine.

- Dumnezeul meu nu are nevoie să mă pedepsească și nu o va face. Mă pedepsesc singur

suficient, așa că nu mai trebuie să mă pedepsească și altcineva. Nu sunt pedepsit *pentru* păcatele mele; sunt pedepsit *prin* păcatele mele.

Știu că niciuna dintre convingerile de mai sus nu are legătură cu dezvoltarea ta personală, dar este cartea mea și am vrut să știți ce gândesc eu.

CREAT DUPĂ ÎNFĂȚIȘAREA LUI DUMNEZEU

Am aflat că se spune în Biblie că suntem creați după înfățișarea lui Dumnezeu. Și, cu toate că sunt mulți „credincioși” care spun că acest lucru este adevărat, ei fac tot ce le stă în putință să trăiască într-o manieră exact opusă. Dacă oamenii ăștia cred că sunt creați după imaginea lui Dumnezeu și că Dumnezeu este iubire, atunci de ce le place atât de mult să îi judece pe alții? De ce sunt atât de meschini? De ce sunt îngăduitori față de rău? De ce le place să manipuleze?

Deoarece – credincioși sau nu –, toți suntem umani. Dacă am fi de acord că suntem creați după imaginea lui Dumnezeu asta ar însemna că suntem niște Dumnezei și atunci ar trebui să acceptăm că și lui Dumnezeu, ca și oamenilor, îi place să judece, să fie meschin, îngăduitor față de rău și manipulator. Ei bine, eu nu pot să accept asta. Cu toate acestea, mulți oameni se închină unui Dumnezeu care are toate aceste defecte, ceea ce înseamnă că ei au creat un Dumnezeu după imaginea lor și nu invers. Ei vor să aibă o justificare pentru că le place să judece și să manipuleze și, ca atare, își creează un Dumnezeu care să le permită acest comportament.

*nicio
convingere
spirituală
nu are
legătură cu
dezvoltarea
ta personală*

DUMEZEU ESTE IUBIRE

Cred că este o contradicție să judeci și să iubești în același timp. Eu nu cred că Dumnezeu nă judecă. Eu cred că Dumnezeu este iubire – *numai* iubire. Orice alt atribut pe care i-l conferă oamenii lui Dumnezeu este, de fapt, un atribut uman.

Pentru că eu cred că Dumnezeu este iubire, nu îi judec pe cei care sunt diferiți de mine și nu îi critic niciodată pe alții. Am încetat să fiu critic față de mine însumi și mă străduiesc să devin mai iubitor față de cei din jur. Pentru mine, iubirea și acceptarea par calea potrivită pentru a ajunge la pace, fericire, succes și bogăție.

Pe când aveam trei ani, am învățat la școală de duminică următorul cântecel: Dumnezeu iubește copilașii, / Toți copilașii din lume. / Roșii, galbeni, negri și albi, / Toți sunt prețioși în ochii lui. / Dumnezeu iubește toți copilașii lumii.

Poate că ai învățat și tu acest cântecel. Îl cântam când eram mici și zâmbeam și credeam fiecare cuvânt din el. Apoi, am crescut și am hotărât că este în regulă ca Dumnezeu să iubească copilașii, dar nu este prea grozav să facem și noi același lucru. De fapt, nici măcar acest lucru nu era grozav în întregime. Era în regulă să iubim copilașii roșii și galbeni, negri și albi, dar apoi trebuia să înfruntăm realitatea că acești copilași au crescut. Iar să îi iubești pe acei bărbați și femei de culoare roșie, galbenă, neagră sau albă... ei bine, asta-i altă poveste. Oricine poate iubi un copil, dar este, uneori, cam dificil să iubești oameni în vârstă, urâți și, mai ales, de o altă culoare.

Mulți au făcut chiar un pas mai departe și au hotărât că nici măcar nu era corect ca Dumnezeu să iubească copilașii – cel puțin nu chiar pe toți.

În niciun caz nu ar trebui să-i iubească pe aceia care s-au născut cu o anumită orientare sexuală. Și, cu siguranță, Dumnezeu nu i-ar iubi pe copiii care vor crește și vor purta un turban și un Kalașnikov pe umăr. Dumnezeu nu-i poate iubi pe aceștia! Asta n-ar fi drept!

Îmi pare rău, dar religia ne învață asta, iar eu cred că este pur și simplu, greșit. Dumnezeuul meu îi iubește pe toți copilașii din lume și pe adulți, de asemenea, fie că sunt homosexuali sau poartă un turban sau o armă.

Dumnezeul meu nu are nici rasă, nici naționalitate. S-ar putea ca asta să-i deranjeze pe unii, dar asta este *realitatea mea*.

Eu cred că personajul lui Dickens, Tiny Tim, avea dreptate când spunea: „Dumnezeu ne binecuvântează pe toți“.

„Ce au în comun un habotnic și cineva care a suferit o lobotomie? Nu au prea mult creier.“

— Anonim

„Am o religie care mi se potrivește: iubește-te pe tine mai întâi și tot restul va veni de la sine.“

— Lucille Ball

„Religia mea este foarte simplă — religia mea este bunătatea.“

— Dalai Lama

„Oamenii care vor să-ți împărtășească convingerile lor religioase, nu vor aproape niciodată să le împărtășești și tu convingerile tale.“

— Dave Barry



FII MAI ISTEȚ

Oamenii citesc, în medie, 100 de ore pe an, dar petrec aproape 2000 de ore pe an uitându-se la televizor. Patruzeci de ore pe săptămână în fața televizorului și numai două ore pe săptămână pentru a privi o foaie tipărită. Cum de este posibil?

Iată informații publicate de Asociația Americană a Librarilor:

- 80% dintre americani nu cumpără sau nu citesc nicio carte într-un an.
- 70% dintre americanii adulți nu au intrat într-o librărie în ultimii cinci ani.
- 54% dintre americanii adulți nu au mai citit nicio carte după ce au terminat liceul.
- 42% dintre absolvenții de universități nu au mai citit nicio carte după absolvire.

Un alt studiu raportează că numai 14% dintre americani intră într-o librărie sau într-o bibliotecă și pleacă de acolo cu o carte, și numai 10% dintre acești oameni vor citi mai mult de primul capitol.

Aproape la fiecare colț de stradă este o mare librărie unde poți bea o cafea și asculta muzică. Deci cum se face că nimeni nu citește? Pe de altă parte, este adevărat că vânzările de cărți au ajuns la cel mai înalt nivel din toate timpurile. Mai mulți oameni ca niciodată cumpără cărți. Proble-

vânzările de cărți au ajuns la cel mai înalt nivel din toate timpurile

ma este că nu le citesc. De fapt, cred că oamenii intră în librării numai ca să-și bea cafeaua.

(nr.: Pentru comparație, iată câteva date privind preocuparea românilor pentru lectură:

**cartea
rămâne cea
mai iubită** Un studiu realizat de Gfk România relevă faptul că în anul precedent doar 1 din 3 români a cumpărat cărți, în special tineri cu vârste între 15 și 29 de ani, care locuiesc în orașe medii și mari, sunt educați și au venituri personale lunare peste 1.000 lei. Cel mai puțin citesc persoanele cu vârste între 40 și 49 de ani, care au un nivel scăzut de educație – cel mult liceu –, sunt căsătoriți și au venituri personale lunare de maximum 400 de lei. 51% dintre români nu au cumpărat nicio carte în ultimul an, procent mai mare decât în penultimul an, când ponderea celor care nu au cumpărat cărți a fost de 46%. Cu toate acestea, dintre toate bunurile culturale existente, cartea rămâne cea mai iubită. Numărul celor care nu au cumpărat niciun film în ultimul an a fost de 71% din totalul populației, față de 53% în penultimul an. În ce privește muzica, procentul celor care nu au mai cumpărat a crescut de la 30% la 63%.)

OAMENII NU CITESC

Cu câțiva ani în urmă, am lansat o ediție de 10.000 de exemplare din cartea mea autopublicată, *The Simple Way to Succes*. După ce am vândut 9000 de exemplare, am primit un telefon de la un bărbat care îmi spunea că a descoperit înșelătoria. Eu nu făcusem nicio înșelătorie. Omul acela mi-a spus că paginile 158, 159 și 160 erau albe. Nu l-am crezut, drept care am verificat. Și, într-adevăr, acele pagini erau albe în fiecare exemplar. Vândusem deja 9.000 de exemplare din aceea ediție

și, aparent, nicio persoană nu ajunsesc să citească până la pagina 158. Acest fapt mi-a zdruncinat serios egoul.

Trebuie într-adevăr să citești cărțile. Este minunat să posezi cărți. Și eu le iubesc pe ale mele, dar pare că nu mi-au făcut prea mult bine nicio dată până nu le-am citit.

După cum raportează USA Today, 43,6% dintre toți americanii adulți citesc sub nivelul clasei a șaptea. Știi că peste jumătate dintre absolvenții de liceu nu-și puteau citi propria diplomă de absolvire și nu puteau completa o cerere simplă de angajare? Ce jalnic!

Vrei să te distrezi puțin? Cere-le oamenilor pe care-i cunoști să-ți numească ultimele cinci cărți pe care le-au citit. Va fi uimitor dacă îți pot numi măcar una. Deși este cam crud, te poți distra minunat pe tema asta. Apoi, întreabă-i ce carte citesc în acest moment. Pariez că nouă din zece nu citesc nimic. Apropo, acesta este un indiciu pentru tine: nu-ți mai pierde timpul în preajma oamenilor care nu citesc.

*este
minunat să
citești*

CUM SĂ CITEȘTI O CARTE

1. Dacă este posibil, cumpără cartea. Bibliotecile sunt surse minunate pentru materialele de referință și cărțile de ficțiune pe care nu vrei să le păstrezi după ce le-ai citit. Dar, când investești într-o carte în care se află informații ce ți-ar putea schimba viața (lucruri pe care le vei folosi iarăși și iarăși), ai nevoie să cumperi cartea respectivă. Dacă, pur și simplu, nu îți poți permite să cumperi cartea, atunci du-te la bibliotecă și încearcă s-o găsești. Totuși, pe drumul spre bibliotecă, dă-ți singur un șut în fund pentru că ești atât de pârlit încât nu-ți poți permite să cumperi o carte!

(Există o mulțime de anticariate care vând cărți minunate la prețuri de chilipir. Am văzut acolo o carte de-a mea pentru 25 de cenți. Ce afacere!)

2. Dacă ți-ai cumpărat o carte, scrie-ți numele pe ea și subliniază pasajele care îți spun ceva. Fă-ți notițe pe marginea paginii. Când ai terminat cartea, du-te la sfârșit, unde este o pagină albă, scrie data și un rezumat despre ce ai învățat din acea carte. De fapt, poți începe să aplici acest nou obicei cu această carte!

3. Spune la toată lumea ce carte minunată citești. Asta va consolida cunoștințele dobândite. Este, de asemenea, o cale minunată să-ți sporești părerea bună despre tine deoarece este îndoielnic că ceilalți au citit recent vreo carte, așa încât poți să fii mândru și să te lauzi că tu o faci. În plus, ar putea să-i încurajeze și pe ceilalți să cumpere o carte și s-o citească.

*scrie-ți
numele pe
carte și
subliniază
pasajele
care îți
spun ceva* 4. Nu împrumuta nimănui cărțile tale. „Dar nu este egoist să fac asta?” Absolut. De fapt, le faci altora o mare favoare. Dacă îi împrumuți cuiva cartea ta, de fapt, lipsești acea persoană de privilegiul de a marca părțile care înseamnă ceva pentru ea, diminuând astfel impactul pe care l-ar avea cartea asupra vieții persoanei respective. În plus, probabil că nu vei mai vedea niciodată cartea înapoi. Dacă este o carte care a însemnat într-adevăr ceva pentru tine, vei voi s-o capeți înapoi. Mai bine cumpără-i un exemplar și oferă-l pentru uz propriu. Este un semn de gentilețe care scoate în evidență firea ta generoasă și induce persoanei un sentiment de obligație ce ar putea să o încurajeze să citească cartea.

5. Cumpără o mulțime de cărți. Du-te la librărie și dacă titlul unei cărți îți spune ceva, cumpără un exemplar, chiar dacă nu ai timp să citești imediat. Fă-ți un raft cu cărți de citit; teancuri de cărți ce așteaptă să fie citite. Să ai la îndemână întotdeauna câteva cărți care te așteaptă.

*citește mai
multe cărți
în același
timp*

6. Citește mai multe cărți în același timp. Am cărți pe care le iau cu mine în avion când știu că am câteva ore când pot să citesc fără întreruperi. Am, de asemenea, cărți pe noptieră pe care le folosesc ca să mă relaxez și ca să mă ajute să adorm. Am cărți pline cu citate și capitole foarte scurte pe care le citesc când am doar câteva minute. Am cărți care tratează subiecte dificile pe care le citesc când am mintea foarte trează și pot să mă concentrez bine și alte cărți mai ușoare care nu solicită cine știe ce concentrare. Am o varietate de cărți pe care le citesc după timpul disponibil, locul unde mă aflu și starea mea de spirit.

7. Nu ezita să încetezi să citești o carte proastă. Poate că ai citit 25 de pagini dintr-o carte și hotărăști că nu-ți spune nimic interesant. Las-o deoparte și alege alta. Nu face asta și cu această carte. Așteaptă până la următoarea ca să începi să practici acest obicei.

8. Citește din motive variate. Citește ca să te simți inspirat. Citește ca să-ți ridici nivelul intelectual. Citește ca să te distrezi. Orice carte este mai bună decât majoritatea programelor de televiziune.

CE AR TREBUI SĂ CITIM?

Iată un indiciu: nu citi ce citesc oamenii săraci. Știi de ce? Nu vrei să fii ca ei. Citește ceea ce citesc oamenii bogați. De ce? Pentru că vrei să fii ca ei. Nu-i așa că este simplu?

nu citi ce citesc oamenii săraci Cu toate acestea, ai grijă. În biblioteci sau librării, secțiunea cu lucrări despre autodezvoltare este plină de cărți scrise de șarlatani care vor doar să vândă și nu să ajute oamenii. Unele dintre aceste cărți bine vândute în prezent nu sunt altceva decât gunoi. Faptul că o carte se vinde bine nu înseamnă că este și valoroasă.

Nu-ți limita lecturile la un singur gen de cărți. Dacă citești numai cărți despre autodezvoltare, vei deveni repede insensibil la binele pe care-l pot face. Deci, citește cărți despre filozofie și psihologie și biografii ale unor personaje importante, dar poți, pentru distracție, să citești și cărți mai ușoare, precum cărți polițiste, umoristice, despre cum să-ți amenajezi casa sau să confecționezi diverse obiecte, etc.

„Oamenii s-ar descurca mai bine dacă ar ști mai mult.”

— Jim Rohn

ESTE NEVOIE DE MAI MULT DECÂT DE CĂRȚI

În timp ce cărțile sunt sursele cele mai eficiente din cele la îndemână pentru a învăța, nu te limita numai la cărți. Există multe alte căi pentru a deveni mai isteț.

ÎNVĂȚARE CU AJUTORUL MATERIALELOR AUDIO. Cred că am petrecut peste 5.000 de ore ascultând casete audio și compact-discuri

ale celor mai buni vorbitori și autori din lume. Dacă și tu călătorești mult, poți profita de timpul petrecut pe drum folosind acest mod minunat de a învăța. Aproape toți vorbitorii, conferențiarii și instructorii cunoscuți își oferă materialele înregistrate pe casete audio și compact-discuri. În plus, poți descărca materiale audio de pe diverse website-uri pentru o fracțiune din costul unei cărți și le poți asculta pe computer. Poți face ceea ce fac și eu, adică să descarci fișiere audio pe un player MP3. În acest fel, le poți asculta pe drum.

*o cere
oamenilor
să-ți
împărtă-
șească tot
ceea ce ci-
știu*

**ÎNVĂȚARE CU AJUTORUL MATERIALE-
LOR VIDEO.** Un alt mod minunat de a învăța este urmărirea unor materiale video. Acesta este unul dintre modurile mele favorite de a învăța pentru că îmi place să privesc oamenii când îmi vorbesc.

SEMINARE. Probabil că în orașul tău sunt o mulțime de oportunități să asculți vorbitori, instructori și conferențieri de înaltă calitate ce țin seminare bogate în conținut tratând aproape orice subiect la care te-ai putea gândi. Problema este că trebuie să participi. Plătește biletul și profită de aceste oportunități.

**STAI DE VORBĂ CU OAMENI INTELI-
GENȚI.** În final, metoda mea preferată de a deveni mai isteț este să-i întreb pe oameni ceea ce vreau să știu, să le cer să-mi împărtășească tot ceea ce ei știu. Vor fi cât se poate de doriți să facă asta. Întreabă un tip bogat cum s-a îmbogățit. Sunt șanse să-ți acorde câteva minute. Nu fi cicălit și nu profita prea mult de timpul oamenilor. Doar întreabă ce te interesează, mulțumește pentru

*oamenii
care nu au
succes cred
că au
dreptul să
contrazică
pe aceia
care l-au
dobândit*

răspuns și treci mai departe. Oamenii vor aprecia interesul pe care li-l arăți, iar tu vei căpăta neprețuite cunoștințe din viața reală pe care le poți folosi. Dar iată o sugestie de precauție: nu contrazice oamenii. Când o persoană îți spune ce a făcut pentru a se îmbogăți sau a avea succes, nu spune lucruri de genul, „nu cred că asta ar funcționa și pentru mine“. Sunt uimit că oameni care nu au succes cred că au dreptul să-i contrazică pe aceia care l-au dobândit. În mod evident, acești oameni nu știu despre ce vorbesc căci, în caz contrar, ar avea succes și ei. În schimb, ar trebui să-și țină gura, să asculte și să învețe ceva. Nu cere unui om bogat sau cu mult succes să-și apere poziția. Nu trebuie să faci asta pentru că, în mod evident, lucrurile funcționează de vreme ce este bogat și plin de succes. Din păcate, acesta este motivul pentru care majoritatea oamenilor de succes se separă de aceia care nu au succes. Sunt obosiți să se apere în fața acestora. Prin urmare, dacă trăiești unul dintre acele rare momente când ai șansa să întrebi pe cineva care este cheia succesului său, manifestă respect, interes și apreciere. În acest fel, acea persoană ți-ar putea permite să pui întrebări și altă dată.

Dacă eziți să pui întrebări unor oameni de succes, atunci stai prin preajmă și culege informații. Nu vreau să spun că trebuie să le spionezi conversațiile; vreau să spun că trebuie să stai în preajma lor și să înveți observând ce fac ei. Speră că ceva din istețimea lor se va prinde și de tine. Eu cred că asta se va întâmpla. Oamenii inteligenți vorbesc, de obicei, despre lucruri, nu despre oameni. Acesta este un indiciu că stai de vorbă cu o persoană inteligentă. Vorbește despre situații.

În concluzie, iată soluția ca să devii mai isteț: cu cât ai la dispoziție mai multe informații, cu atât ești mai bine pregătit pentru procesul de luare a deciziilor. Când înfrunți o situație, vei avea cunoștințe pe care să te sprijini și care te vor ajuta să iei cea mai bună decizie posibilă. Nu ai să mai zbori pe „orbecăite“.

*soluția ca să
devii mai
isteț*

STRESUL... CINE ARE NEVOIE DE EL?

Ohhh! Asta-i grozav. Oamenilor le place să vorbească despre cât sunt de stresați.

„Viața este pur și simplu stresantă.“

„Copiii mei mă epuizează.“

„Vacanțele sunt atât de stresante.“

„Pur și simplu nu pot – sunt atât de stresată.“

„Șeful meu mă stresează nemaipomenit!“

Ai mai auzit toate astea? Le-ai spus și tu? Sunt sătul până peste cap de toate astea!

Am colegi care trăiesc excelent de pe urma seminarelor pentru gestionarea stresului. Ai fost la vreun astfel de seminar? Ce pierdere de timp! De ce ai vrea să înveți să gestionezi ceva ce nu-i nevoie deloc să ai?

Îți voi spune ce am învățat eu despre stres. A fost una dintre lecțiile mele importante în viață. Stresul provine din faptul că știi ce este bine să faci, dar faci ce este greșit.

*scrie unele
dintre
lucrurile
despre care
crezi că îți
cauzează
stres*

Stresul provine din faptul că știi ce este
bine să faci, dar faci ce este greșit.

Mai ai la îndemână markerul acela? Subliniază această frază acum, pentru că ai nevoie să ți-o amintești.

La o foaie de hârtie și scrie unele dintre lucrurile despre care crezi că îți cauzează stres. Hai,

apucă-te de treabă imediat; ia un pix și hârtie și scrie.

Acum uită-te la lista pe care ai făcut-o. Știi cu precizie ce ar fi bine să faci în legătură cu fiecare lucru din listă. Sigur că știi. Nu te certa cu mine. Indiferent ce ai scris pe hârtie, știi ce este de făcut. De fapt, probabil că știai de o bună bucată de vreme ce ar trebui să faci, dar, pur și simplu, nu ai făcut-o.

Problema este că ori nu faci nimic, ori faci ce nu trebuie. Asta îți cauzează stresul. Nu lucrurile pe care le-ai scris în listă îți cauzează stres, ci faptul că știi ce ar trebui făcut în legătură cu ele, dar n-o faci.

De pildă, dacă semeni cu majoritatea oamenilor care au făcut acest exercițiu la unul dintre seminarele mele, probabil că ai scris în capul listei numele unei persoane. Cel care te înnebunește de cap poate că este consoarta sau unul dintre copii. Ar putea fi chiar un angajat sau un coleg care-ți cauzează stres.

stresul este Știi ce ar trebui să faci în legătură cu acea
cauzat de persoană. Ar trebui să scapi de ea, sau poate ar
două trebui să-i ceri scuze, sau poate ar trebui să-i spui
lucruri: ori că o iubești, sau poate ar fi nevoie s-o concediezi.
nu faci Indiferent de acțiunea pe care trebuie s-o
nimic, ori întreprinzi, află că nu acea persoană este cauza
faci ce nu stresului. Stresul este cauzat de faptul că nu faci
trebuie ceea ce știi că ar fi corect să faci. Lipsa unei
acțiuni corecte este vinovatul.

Poate că ai scris în listă lucrul care este pe locul doi ca popularitate în ce privește stresul și anume greutatea. Din nou, știi cu precizie ce este bine de făcut ca să scazi în greutate. Încetează să mănânci ca un porc. Începe să faci exerciții fizice. Este foarte simplu. Greutatea nu-ți cauzează

niciun stres. Stresul pe care-l simți este cauzat de faptul că știi că trebuie să încetezi să mănânci ca un porc și trebuie să-ți miști fundul și să faci exerciții, dar nu o faci!

Vezi cum funcționează? Parcurge același proces pentru fiecare dintre lucrurile pe care le-ai trecut în listă. Apoi, apucă-te și fă ceea ce știi că este bine să faci. Întreprinde acțiunea care remediază situația. Poate că este dureros, scump sau chiar jenant. Nu va fi ușor. Totuși, oricât de dificil ar fi să rezolvi situația, tot va fi mai ușor decât să trăiești în stres.

*va fi mai
ușor să
rezolvi
situația
decât să
trăiești în
stres*

ÎNVAȚĂ SĂ TE RELAXEZI

Nu prea știu să mă relaxez. Cu siguranță, am făcut progrese, dar tot nu stăpânesc destul arta relaxării. Nu am mult timp liber acasă și este dificil să slăbești ritmul după câteva zile de călătorit. Sunt un pic frustrat știind că trebuie să îngrămădesc în câteva zile toate lucrurile pe care vreau să le fac acasă. Întotdeauna mă simt pe fugă și când ești pe fugă nu ești relaxat.

*când ești pe
fugă nu ești
relaxat*

Unii dintre noi trebuie să învețe să se relaxeze. Dar nu toți au această problemă. De fapt, pentru majoritatea este adevărat exact contrariul. Ei se relaxează atât de mult încât nu mai ajung să ducă nimic la bun sfârșit. Dar oamenii ca mine muncesc într-atât încât nu se simt bine când nu fac nimic.

Am învățat că un element cheie pentru a te putea relaxa este să-ți placă într-adevăr locul unde trăiești – atât orașul, cât și casa ta. Trăiesc în Paradise Valley, Arizona. Îmi place Arizona. Mi se pare că deșertul emană pace și este relaxant. Mă bucur de căldură și îmi place casa mea. Îmi place atât de mult încât am devenit gelos pe soția mea care se bucură singură de toate acestea acompaniată numai de câinele nostru drăguț când eu sunt plecat.

Creează-ți un mediu care să-ți placă și să te relaxeze, chiar dacă este vorba de doar o singură cameră. Mi-am amenajat în acest mod biroul. Sunt înconjurat de lucruri pe care le iubesc: o mulțime

*crează-ți
un mediu
care să te
relaxeze*

**relaxează-te
făcând ceva
ce îți place**

de cărți, statuete sculptate în lemn de nativii americani, obiecte decorative reprezentându-l pe Elvis, afișe de filme și fotografii ale oamenilor pe care îi iubesc. Mă simt foarte confortabil și creativ în biroul meu. Când sunt acasă, petrec o mulțime de timp acolo. Fă tot ce poți pentru a-ți crea un spațiu personal care să-ți placă. Să sperăm că acest spațiu care-ți place include și orașul în care trăiești și întreaga casă. Dacă nu, să ai măcar o cameră, sau un colț de cameră, sau un fotoliu – un loc unde să te poți izola de lume.

Un alt mod de a te relaxa este să faci ceva ce îți place. Unora le place să joace golf sau să meargă la pescuit ori alt fel de exercițiu fizic. Altor le place să citească sau să coasă. Unora le place muzica sau să meargă la un film bun. Mie îmi place să pictez. Arunc vopsea pe un perete sau pe o pânză și mintea mea uită de orice altceva. Este complet relaxant să iau pensula în mână și să împrăști culorile. Găsește ceva care să te facă să uiți de toate – o activitate care să îți relaxeze mintea și să-ți hrănească sufletul.

Un alt lucru pe care-l poți face ca să te relaxezi este să-ți rezervi zile în care să nu ai nimic programat (cel puțin o zi). Vreau să spun absolut nimic. Niciun fel de meseriași care să-ți întrerupă ziua, să vină târziu și să sfârșească prin a strica mai degrabă decât a repara. Niciun prânz cu prietenii. Niciun fel de sarcini din partea nevastei. Nimic. O astfel de zi trebuie prevăzută în programul tău, iar apoi, trebuie să te menții ferm pe poziție și să nu faci nimic.

Alt lucru pe care trebuie să înveți să-l faci pentru a te putea relaxa este... Nu știu care ar fi alt lucru. Vezi, ți-am spus că nu sunt foarte bun la activitatea asta.

BANII FAC LEGEA!

Sunt oameni care spun că importanța banilor este supraestimată. Evident, acei oameni nu au prea mulți bani. Să ai bani este mult mai bine decât să nu-i ai. Îmi place să am bani. Pot să fac o mulțime de lucruri pe care n-aș fi putut să le fac niciodată dacă nu aveam bani. Așa că, nu diminua niciodată importanța banilor sau bucuria de a-i avea. Dacă faci asta, n-o să ai niciodată destui bani.

*nu diminua
niciodată
importanța
banilor sau
bucuria de
a-i avea*

Banii stau la rădăcina tuturor lucrurilor bune.

— Ayn Rand

POVESTEA MEA

Poate că ți se pare ciudat că am așteptat până la capitolul despre bani ca să-ți spun povestea mea. Majoritatea autorilor ți-ar fi spus povestea lor mult mai devreme, ca să construiască credibilitate și pentru a-ți da un motiv să continui să citești. Dar povestea mea se bazează pe bani, așa că este mai potrivit să ți-o spun acum. Am început călătoria mea de evoluție personală din cauza banilor – de fapt, din cauza lipsei banilor. Fiecare are o motivație. Această motivație ar putea consta într-un abuz fizic sau mental, probleme de greutate, divorț, pierderea slujbei sau orice alt motiv. Motivația mea a fost lipsa banilor. În timp ce eram student, lucram ca operator telefonic la South-

western Bell Telephone Company în Muskogee, Oklahoma. După absolvire, am continuat să lucrez la Bell, am fost promovat de mai multe ori și trăiam destul de bine, nu nemaipomenit, dar destul de bine. După zece ani, câteva promovări și mutări în mai multe orașe, m-am trezit pe un post care nu-mi mai plăcea și într-un oraș care nu îmi spunea nimic. Curând după dezmembrarea companiei Bell System, AT&T a oferit o pensionare înainte de termen multora dintre manageri. Am acceptat-o cu nerăbdare, am încărcat camionul și m-am întors în Oklahoma. În acea perioadă mi-am fondat propria companie de telecomunicații – care vindea centrale telefonice pentru firme. Nu aveam capital și niciun fel de cunoștințe despre ce înseamnă să administrezi o afacere, dar știam cum să vând telefoane. Deci, cu multă muncă, hotărâre, un vis și cu ajutorul câtorva oameni de bine, compania s-a dezvoltat și a devenit un real succes. Am început să câștig bani buni și am aflat cam ce simțeau când ai succes financiar.

*greșeli
fatale care
au dus la
faliment* Apoi, datorită unei serii de decizii greșite privind angajarea unor oameni, datorită plasării greșite a încrederii în câțiva angajați, a unor schimbări în tendințele economiei, datorită lipsei mele de satisfacție față de ceea ce se întâmpla în general în industria telefoniei, datorită dorinței mele de a face altceva cu viața mea și a mai multor greșeli cu adevărat prostești, firma mea a ajuns de la succes la dezastru total. Firma a intrat în faliment. În calitate de fondator și președinte al firmei, și pentru că eram tipul acela care semna plin de nerăbdare pe toate hârtiile, am intrat și eu în faliment odată cu firma.

Tristă poveste, nu-i așa? Greșit. Din cauza mea am ajuns în faliment. Îl meritam. Eu am făcut să

se întâmplă asta. Circumstanțele care au condus la faliment au fost rezultatul direct al acțiunilor mele. Îmi asum întreaga responsabilitate și, cu toate că a fost o lovitură financiară teribilă, este totuși cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat vreodată. Am învățat mai mult din această experiență decât am învățat în toți anii de școală și în toți anii de muncă în lumea corporatistă. Am învățat lecții care au devenit fundamentul carierei mele de vorbitor. Am învățat că nu contează ce ți se întâmplă, contează cu adevărat numai modul în care înfrunți diverse situații. Am învățat cât este de important să iubești ceea ce faci și am mai învățat că a fi falit înseamnă iadul.

Urăsc să trăiesc falit. Urăsc să mi se confişte mașina. Am urât să-mi vând lucrurile într-un garaj la fiecare sfârșit de săptămână pentru a câștiga destui bani spre a-mi plăti ratele la casă, a susține cheltuielile pentru copilul meu și a asigura hrana familiei. (Eram ca acel tip care a vândut tot ce avea, cu excepția bicicletei lui care nu mai avea nici șa, nici ghidon. Își pierduse direcția și nu știa încotro s-o ia.)

Acasta a fost începutul călătoriei mele; o călătorie care m-a obligat să acționez imediat pentru a-mi schimba situația financiară. Nu aveam timp să aștept ca lucrurile să se aranjeze singure. A trebuit să-mi îmbunătățesc situația imediat. Trebuia, de asemenea, să-mi schimb complet direcția în viață dacă voiam să mai am vreodată o situație financiară sigură. Trebuia să studiez. Trebuia să îmi schimb obiceiurile și să pun ordine în toate aspectele vieții mele pentru a obține rezultate multumitoare.

Acastă ultimă frază reprezintă esența întregii situații. Partea financiară nu va merge bine până

*am învățat
că a fi falit
înseamnă
iadul*

*partea
financiară
nu va
merge bine
până când
întreaga ta
viață nu
este pusă
pe făgașul
cel bun*

*specialitatea
mea sunt eu
însumi*

când întreaga ta viață nu este pusă pe fâgașul cel bun. Prin urmare, deși sunt pe cale să-ți spun ce trebuie să faci ca să te îmbogățești, vreau să te previn că acest capitol se ocupă mai mult de tine decât de bani. Vezi tu, eu tot nu știu prea multe lucruri despre bani. Acțiuni, investiții, planuri de economii, impozite, toate acestea nu le înțeleg și nu mă interesează. Acum îmi pot permite să plătesc oameni care știu să manevreze banii. Banii nu sunt specialitatea mea. Specialitatea mea sunt eu însumi. Și știu că atunci când fac ceva bine, banii vin în toate modurile.

CUM SĂ CÂȘTIGI MAI MULȚI BANI

Nu poți fabrica bani – în afară de cazul în care ești un falsificator de bani sau lucrezi la trezoreria națională. Banii îi câștigi. Este interesant că uităm destul de des acest fapt. Spunem de multe ori: „Am nevoie să fac niște bani!”. Las-o baltă. În loc să spui că vrei „să faci niște bani”, începe să te întrebi ce servicii poți să oferi pentru „a câștiga mai mulți bani”.

Jim Rohn sublinia la seminarele sale că unii oameni câștigă 5\$ pe oră pentru că furnizează un serviciu care valorează 5\$ și le ia o oră ca să îl realizeze. Alții câștigă 5.000\$ pe oră pentru că valoarea serviciului este de 5.000\$ și le trebuie o oră ca să-l furnizeze. De ce unii câștigă mult mai mult decât alții? Deosebirea constă în valoarea serviciului pe care fiecare îl furnizează într-o oră.

Toți suntem plătiți pentru a furniza servicii, dar nu confunda serviciul cu munca grea. Poți munci într-adevăr din greu și să câștigi foarte puțin. Salariul nu depinde de cantitatea de sudoare, deși toți am putea să transpirăm puțin mai mult. Conduc mașina pe strada mea și văd

meseriași care pun țigle pe acoperișul unei case în mijlocul lunii august la o temperatură de 50 de grade Celsius. Ei muncesc din greu. Pot vedea și eu asta. Totuși, știu că nu se îmbogățesc din această activitate. Munca grea sigur te obosește, dar nu te și îmbogățește neapărat. Munca prin care faci servicii valoroase altora te îmbogățește. !!!!!

*munca grea
te obosește
mai mult*

Fă o listă cu toate modurile în care poți adăuga valoare vieții altora: clienți, șeful tău, familia ta, prieteni, chiar și străini. Începe acum să te gândești la slujba ta raportat la valoarea serviciilor și nu raportat la ore de activitate. Începe să te concentrezi pe servicii și cum poți adăuga mereu mai multă valoare pentru oamenii cu care lucrezi. Fă asta și vei fi uimit de măsura în care vei fi mai mulțumit de tine, de slujba ta și de oamenii pe care îi servești. În plus, vei câștiga și mai mulți bani.

FĂ MAI MULT DECÂT EȘTI PLĂTIT SĂ FACI. Dacă faci așa, curând vei fi plătit mai mult pentru ceea ce faci. Unii se împotrivesc acestei idei. Din cauza asta unii oameni nu au destui bani. Ezită să muncească un minut mai mult decât sunt absolut obligați s-o facă și apoi mimează surpriza când altcineva este promovat. Îți bați joc de mine? Cum poate fi cineva surprins că oamenii care fac mai mult obțin mai mult? Tu ai recom-pensa persoana care, nu doar că și-a făcut treaba, dar a mai făcut și ceva pe deasupra? Bineînțeles că da. (Apropo, nu sunt mulți să se îngrămădească la muncă în plus.)

*oameni
care fac mai
mult obțin
mai mult*

ADOPTĂ O ATITUDINE CORECTĂ ÎN CE PRIVEȘTE BANII. Care este atitudinea ta față de bani? Ai „o atitudine față de bani“, fie că ești conș-

**conștiința
prosperității
vs.
conștiința
sărăciei**

tient, fică că nu. Probabil că ai moștenit această atitudine de la părinți. Ea a fost influențată și de condițiile sociale, grupul etnic, zona geografică, educație, vârstă și multe alte evenimente semnificative și, uneori, aparent nesemnificative, care toate împreună formează experiența ta de viață și modul cum gândești despre bani. Unii oameni numesc asta conștiința prosperității sau conștiința sărăciei.

(!!)

Conștiința prosperității se bazează pe convingerea că Universul îți poate oferi atât țic, cât și oricui altcuiva, mai mult decât suficient pentru a duce o viață sigură în toate aspectele ei. Este confortul care vine din convingerea că există o abundență din orice lucru și ea nu se diminuează niciodată când cineva ia ceva.

Pe de altă parte, conștiința sărăciei se bazează pe convingerea că există lipsuri și limitare. O persoană care are conștiința sărăciei este îngropată în teama că, dacă cineva câștigă, atunci altcineva trebuie să piardă. Ea crede că orice tip de abundență, incluzând banii, este limitată.

Fie că numești asta conștiința prosperității sau a sărăciei, convingerile tale privind abundența, sau lipsa ei, au rădăcini adânci și determină câți bani ai. Atitudinea ta față de bani și față de oamenii care au bani au determinat cu precizie câți bani ai chiar în acest minut.

„Distrează-te pe seama bogaților și nu vei fi unul dintre ei.”

— Reverend Ike

Prin urmare, care este atitudinea ta față de bani? Nu prea ești sigur? Fă-ți socoteala câți bani ai; asta îți va spune ce crezi despre bani.

Iată o cale ușoară să afli ce simți față de bani. Cum te simți când îi cheltuiești? Și nu mă refer la situația când te duci într-un centru comercial să cumperi lucruri care-ți plac. Vorbesc despre situația când te duci să cumperi alimente, să-ți plătești polițele de asigurări, să achiți facturile pentru utilități și pentru impozite sau când donezi bani pentru acte de caritate. Amâni să-ți plătești facturile până în ultimul moment doar pentru că știi că poți să faci asta fără să fii sancționat? Îți plătești impozitele fără nicio tragere de inimă și plângându-te în fiecare moment de cât de nedrept este totul? Dacă ai o problemă să dai bani din buzunar, atunci vei avea o problemă și să lași banii să-ți intre în buzunar. Banii vin la tine pe măsură ce alți bani pleacă de la tine.

*care este
atitudinea
ta față de
bani*

Banii vin la tine pe măsură ce alți bani
pleacă de la tine.

Când primești o factură, plătește-o cu un surâs. Nu bombăni pe seama ei. Nu te plânge când primești corespondență și tot ce găsești sunt facturi. Fii mulțumit că ești o persoană prosperă și ai cu ce-ți plăti facturile.

*„Dar nu am destui bani să-mi plătesc facturile.
Cum să fiu fericit când le văd?”*

Toți avem facturi de plătit — chiar și oamenii bogați. De fapt, mai ales oamenii bogați. Nu te gânde că dacă ai bani mulți, asta te scutește de a avea probleme cu banii. Oamenii bogați au aceleași probleme ca și cei săraci. Ei înfruntă aceleași provocări, doar că aceste provocări au mai multe zerouri în coadă. Obligațiile pecuniare sunt un mod de viață. Realitatea este că mulți oameni mai mult se laudă decât au bani. Dar dacă

*oamenii
bogați au
aceleași
probleme
ca și cei
săraci*

**plătește-ți
impozitele
cu
entuziasm**

te vaiți de situația ta, asta nu ușurează lucrurile. Mai degrabă va deveni și mai dificilă. Dacă te vaiți că nu ai bani, îi alungi din calea ta. De ce ar veni banii în viața unei persoane care se plânge mereu de ei? În afară de asta, facturile reflectă lucrurile pe care le-ai consumat și este obligația ta să le plătești. De bunăvoie! Fericit! Și la timp!

Plătește-ți impozitele cu entuziasm. Am mers prea departe cu ideea asta? Ar putea părea exagerat să-ți cer să-ți plătești taxele cu entuziasm, dar pariez că te-ai bucurat cu entuziasm de beneficiile pe care le ai de pe urma taxelor: străzi, poliție, pompieri și multe altele. Știu că guvernul nu va cheltui banii tăi în felul în care i-ai cheltui tu dacă ai avea șansa s-o faci. Nu îmi plac nici mie și nu sprijin toate programele guvernului. Există corupție și risipă și multă prostie curată. Tratează aceste probleme prin felul cum votezi și nu evitând să plătești impozitele.

În plus, dacă plătești impozite, asta înseamnă că și câștigi bani. Cu cât plătești impozite mai mari, cu atât câștigi mai mulți bani. Mi s-a întâmplat într-un an să nu plătesc deloc impozit. Știi de ce? Pentru că nu am câștigat nimic. Crede-mă, este mai ușor să plătești impozit pe banii pe care îi ai decât să nu plătești impozit că nu îi ai.

CHELTUIEȘTE-ȚI BANII CU UȘURINȚĂ.

Ai crede că aceasta nu este o problemă grea pentru majoritatea oamenilor. Cu toate acestea, nu poți face greșală mai mare.

„Aproape orice om știe cum să câștige bani, dar nici măcar unul dintr-un milion nu știe cum să-i cheltuiască.”

— Henry David Thoreau

Bucură-te când îți cheltuiești banii. Nu arunca cu banii prostește, dar bucură-te că îi poți cheltui. De aceea îi ai. Bineînțeles, va trebui să-ți achiți mai întâi facturile și toate celelalte obligații. Ar trebui să faci și economii și investiții, să dăruiești și altora, dar să te și distrezi cu banii tăi. John Randolph Price spune: „Fă banii să circule. Dacă pui bani de-o parte pentru o zi ploioasă, s-ar putea să trebuiască să-i cheltuiești pe o arcă”.

Nu uita: Banii vin la tine exact în aceeași măsură în care pleacă. Dacă îți este greu să desfaci punga pentru a cheltui, atunci îți va fi la fel de greu să-ți deschizi punga pentru a primi alți bani.

„Dar totul este atât de scump!”

Problema nu este că lucrurile costă prea mult, problema este că nu ți le poți permite. Nu te plânge că totul este scump. Nu poți face nimic în privința asta. Ceea ce poți este să faci ceva ca să ai mai mulți bani. În fond, asta este problema ta, nu-i așa? Nu ești mulțumit de câți bani ai și dai vina pe prețuri? Ți se pare logic? Rezolvă problema banilor și n-o să-ți mai pese de cât costă lucrurile.

„Dar cum?”

Fii foarte atent la asta: *Mai întâi, trebuie să crezi că meriți mai mulți bani.*

Când crezi că meriți mai mult, atunci vei începe să ai mai mult. Te sfătuiesc din nou să-ți iei vorbele în serios. Am scris următoarea declarație de prosperitate când eram complet falit. Am purtat-o mereu cu mine și mi-am citit-o de cel puțin cincizeci de ori pe zi. Încă o mai citesc în fiecare zi.

problema nu este că lucrurile sunt prea scumpe; problema este că nu ți le poți permite

DECLARAȚIE DE PROSPERITATE

Lumea mea este bogată! Sunt bogat și o să devin și mai bogat! Am bani mai mult decât suficienți ca să plătesc orice îmi doresc și oricând îmi doresc. Buzunarul îmi este întotdeauna plin cu bani. Am în cont mai mult decât suficienți bani pentru a-mi plăti toate obligațiile. Am mai mulți bani decât am nevoie și am tot ce-mi doresc. Este ușor să câștigi bani! Am un surplus de bani! Mă aștept la bogăție și succes și, de aceea, sunt sigur că voi obține bogăție și succes. Banii îmi vin din toate direcțiile. Oriunde mă întorc, sunt oameni care vor să-mi facă un bine. Prin corespondență sau prin telefon, primesc vești bune aducătoare de bogăție. Calendarul meu este plin întotdeauna de oportunități profitabile, distractive și incitante. Spun cuvinte de dragoste și înțelepciune. Îi servesc pe alții. Sunt pregătit să profit de ocazii pentru a face bine altora. Dăruiesc de bună voie și cu dragoste tot ce am. Sunt întotdeauna recunoscător!

Aceste cuvinte simple m-au ajutat și încă mă mai ajută. Cred că te vor ajuta și pe tine. Ele te vor ajuta să începi să te concentrezi asupra unei lumi bazate pe abundență.

CONVINGERI IMPORTANTE

Trebuie să crezi în ceea ce faci, în firma pentru care lucrezi, în clienții tăi și în tine însuși. Ceea ce faci îi servește pe alții; dacă nu ar fi așa, firma nu ar exista. Cu cât te implici mai mult în serviciile pe care le faci și crezi în ele, cu atât vei deveni mai bun în munca ta și cu atât vei fi mai bine răsplătit pentru ea. Crede în firma pentru care lucrezi. Dacă nu poți să crezi în ea, atunci dă-ți demisia și caută o firmă în care să crezi.

Trebuie să crezi în clienții tăi; ei au banii. Earl Nightingale a spus: „Toți banii pe care-i vei avea vreodată sunt acum în mâna altei persoane”. Acea altă persoană este clientul tău. Nu-mi spune că nu ai clienți; toți avem clienți. Ai putea să-i numești clienți, pacienți, audiență sau colegi de muncă, dar toți servim alți oameni și trebuie să credem în ei. De asemenea, trebuie să vorbim amabil cu ei. Amintește-ți că ei au banii care te pot îmbogăți. A fi meschin față de ei și a-i vorbi de rău nu-i motivează să-și împartă banii cu tine.

Fă-ți munca cu plăcere și banii vor veni.

„Dar ceea ce-mi place să fac nu este plătit bine!”

În acest caz, ai două opțiuni. Mai întâi, încearcă să faci în așa fel încât să-ți placă munca pe care o faci în prezent. Am atins deja acest subiect, dar este important să-l subliniez deoarece pare că multor oameni nu le place munca cu care își câștigă traiul. Poate că ai nevoie doar să-ți privești munca din altă perspectivă. Gândește-te, mai întâi, la ce te-a atras inițial spre această slujbă. Amintește-ți cât era de distractiv la început. Poate că este nevoie să-ți amintești ceea ce îți place la slujba pe care o ai deja. Fă o listă cu lucrurile bune legate de slujba ta actuală. Scrie tot ce-ți trece prin cap. Dacă ești sincer cu tine, pariez că poți găsi o mulțime de lucruri care îți plac. Trebuie doar să încetezi să vezi părțile negative și să te concentrezi pe cele pozitive. Apoi, încearcă să iubești acele părți pozitive.

Dacă ai trecut de această etapă și îți urăști cu adevărat munca, atunci a doua opțiune este să-ți părăsești slujba astfel încât să poți căuta ceva ce-ți place. Acum nu-mi spune, te rog, că-ți place să stai toată ziua în fața televizorului cu o bere în mână. Nu te prosti, vorbim de lucruri serioase.

*clienții tăi
sunt cei
care au
banii care
te pot
îmbogăți*

vrei mai mulți bani Vrei mai mulți bani și eu încerc să te ajut să-i
mulți bani câștigi. În plus, dacă stai în fund și bei bere în fața
și eu încerc televizorului nu servești pe nimeni cu nimic și
să te ajut doar dacă îi servești pe alții ești plătit.

Sigur că opțiunea de a-ți părăsi slujba te sperie. Nu-ți recomand să intri mâine în birou și să spui: „Urăsc locul ăsta și-mi dau demisia“. Nu-mi scrie ca să îmi spui că ai făcut asta și nu te descurci prea bine în prezent. Trebuie să te comporți isteț.

Mai întâi, cercetează ce ți-ar plăcea să faci. Ai niște talente în acel domeniu? Ai o adevărată pasiune? Alții care fac această meserie duc traiul pe care-l vrei și tu? Dacă răspunsul la toate aceste întrebări este pozitiv, atunci află ce oportunități există. Asigură-te că tranziția nu te va afecta negativ pe tine și familia ta. Este minunat să ai o pasiune, dar nu-i face pe cei care depind de tine să sufere din cauza ei.

Primesc o mulțime de telefoane, scrisori și e-mailuri de la oameni care vor să-și câștige traiul în felul în care o fac eu: să fie vorbitori profesioniști. Nu-i încurajez deloc. Nu le spun că ar trebui să încerce. Dacă o persoană vrea cu adevărat să facă ceva, atunci ceea ce-i spun eu oricum nu va conta. Întreb numai dacă au talentul necesar spre a-și câștiga traiul ca vorbitori. Majoritatea nu-l au. Ei cred că-l au, dar, de fapt, nu au calitățile necesare pentru a fi plătiți ca vorbitori profesioniști. Mulți oameni pot cânta la pian, dar puțini își pot câștiga traiul din asta. Mulți oameni pot cânta destul de bine un cântec, dar nu prea mulți își pot câștiga traiul ca și cântăreți. Poate că ești capabil să ții un discurs bun, dar nu să câștigi suficient cât să-ți asiguri traiul. Asigură-te că ai talent să faci ceea ce-ți place la un nivel la care să poți fi plătit foarte bine. Altfel, păstrează-l pe post de hobby.

„Când iubirea și priceperea conlucrează, te poți aștepta la o capodoperă.”

— John Ruskin

Poate că îți place să faci ceva, dar, dacă nu ai suficientă pricepere, nu vei realiza o capodoperă. Creezi numai o falsă speranță care te va conduce la dezamăgire dacă încerci s-o faci într-o manieră profesionistă.

FII RECUNOSCĂTOR PENTRU CEEA CE AI DEJA

„Primul pas spre a scăpa de o mentalitate de lipsuri implică a fi recunoscător pentru tot ce ești și pentru tot ce ai.”

— Dr. Wayne Dyer

„Dar nu am prea mult! Pentru ce să fiu recunoscător?”

Pur și simplu fii recunoscător pentru tot ce ai în prezent. Nu înseamnă că ești satisfăcut de felul cum merg lucrurile; înseamnă doar că ești recunoscător pentru că lucrurile nu merg încă și mai rău. Te ajută asta? Îmi place ce spune Zig Ziglar: „Cu cât ești mai recunoscător pentru ceea ce ai, cu atât va trebui să devii mai recunoscător”.

*dacă nu ai
suficientă
pricepere,
nu vei
realiza o
capodoperă*

„Dar situația mea este de-a dreptul groaznică!”

Nu te speria, și situația mea a fost groaznică mai înainte. Am divorțat, eram singur, cu inima sfâșiată și falit. Mi-am îngăduit să mă învinuiesc de greșeli teribile. Mi-am urât slujba, am avut probleme financiare, persoane apropiate mie au murit, a trebuit să iau niște decizii foarte dificile, m-am simțit jenat, am spus lucruri prostești care au rănit oamenii pe care îi iubesc, am făcut greșeli în căsnicie și față de copiii mei și altele. Ți se pare

că viața mea este foarte diferită de a ta sau de a oricui altcuiva? Mă îndoiesc. Ideea este că tuturor ni se întâmplă situații dificile. Fiecare se comportă prosteste din când în când. Pur și simplu așa merg lucrurile. Prin urmare, nu este ceva deosebit să ai dificultăți. Este ceva deosebit să învingi dificultățile. Asta s-a spus de atâtea ori încât a devenit un clișeu: nu contează ce ți se întâmplă, contează cum reacționezi la ce ți se întâmplă.

Iată un alt exercițiu bun pentru tine. Da, asta implică să faci încă o listă, dar, dacă scrii lucrurile pe hârtie, există tendința de a le pune în perspectiva corectă. Apucă-te imediat să faci o listă cu titlul „Lucruri care merg bine în viața mea”. Nu încerca să faci ceva prea sofisticat. Scrie doar lucrurile care îți vin în minte rapid. Nu te plânge spunând: „Asta este pierdere de timp, pentru că nimic nu merge bine în viața mea”. Cu siguranță că ceva merge bine. Ai cumpărat această carte, deci ai avut destui bani pentru asta. Scrie pe hârtie: „Am destui bani ca să cumpăr câteva cărți bune”. Asta înseamnă, probabil, că ai o slujbă. Trece acest lucru în listă. Chiar dacă este o slujbă care nu-ți place și plănuiești s-o părăsești, scrie că ai o slujbă – unii oameni nu au. Treci mai departe. Citești această carte. Asta înseamnă că ai vederea bună. Scrie asta pe hârtie. Nu stai în picioare, nu-i așa? Deci ai un scaun. Scrie și asta. Nu stai pe întuneric, deci ai electricitate. Scrie și asta.

„Încetează! Ai transformat lista asta în ceva ridicol!”

Dal Cu siguranță că așa am făcut. Am vrut doar să-ți arăt cât de ușor este să recunoști lucrurile care merg bine la un anumit nivel. Viața ta nu este un dezastru total.

STUDIAZĂ PROSPERITATEA

Cum știi ce să citești? Află ce citesc oamenii prosperi și citește și tu. Simplu, nu? Nu ai niciun beneficiu dacă citești ceea ce citesc cei fără bani.

*nu voi face
niciodată
afaceri cu
consilierii
de investiții
cu venituri
mai mici
decât ale
mele*

Citește câteva cărți despre moduri de a economisi și investi. Există multe cărți minunate care te pot ajuta să hotărăști cum să-ți folosești mai bine banii. Stai de vorbă cu consilieri de investiții. Găsește pe cineva în care să ai încredere și care are o experiență de lucru bogată cu oameni aflați într-o situație asemănătoare cu a ta. Fii atent ca, mai întâi, să te asiguri că respectiva persoană are mult mai mulți bani ca tine. Nu-ți încredința niciodată economiile cuiva care nu are bani. Primesc o mulțime de telefoane de la consilieri de investiții care vor să fac afaceri cu ei și eu îi întreb întotdeauna câți bani câștigă. Nu le place asta, dar, dacă vor să facă afaceri cu mine, trebuie să-mi răspundă. Dacă nu câștigă mai mult ca mine, nu voi face afaceri cu ei. Nu permite niciodată unui om sărac să-ți spună cum să devii bogat. (Asta este o frază pe care poți s-o subliniezi!)

DĂRUIEȘTE O PARTE DIN BANII TĂI!

Dăruiește în mod regulat o parte din banii tăi. Te rog, nu-mi spune că nu ai destui bani ca să mai și dai din ei! Cu siguranță că ai. Chiar dacă ai puțini bani, sunt suficienți ca să și dăruiești. Regularitatea este esențială. Fă-ți un obicei din a dona în mod regulat bani unor instituții sau organizații care răspund necesităților oamenilor care au nevoie de un mic ajutor. Când primești, dăruiește. Fă-o de fiecare dată. Funcționează. Cu cât dăruiești mai mult, cu atât vei avea mai mult ca să dăruiești. Este un fenomen uimitor, dar este adevărat.

„Cei care dăruiesc fără să le fie frică de lipsuri, vor avea întotdeauna de toate.”

— Winifred Hausmann

POARTĂ CU TINE BANI MULȚI, DAR NU-I CHELTUI FĂRĂ ROST

Am întotdeauna în buzunar aproximativ o mie de dolari. De ce? Mă face să mă simt mai bine. Oare nu mă pot simți bine fără toți banii ăia în buzunar? Firește că pot să mă simt bine cu bani sau fără bani. Am multă încredere în mine, dar tot îmi place să am cei o mie de dolari în buzunar. Când mă aflu pe scenă și țin un discurs care nu prea merge bine (mă crezi sau nu, asta se întâmplă din când în când), atunci bag mâna în buzunarul stâng, simt teancul mare de bani și știu că n-o să se întâmple mare lucru dacă acel singur seminar n-o să meargă prea bine.

„Dar bine, Larry, sigur că eu nu am o mie de dolari disponibili să-i port mereu în buzunar!”

Nu trebuie să fie o mie de dolari. Crede-mă, când am început să practic acest obicei nu aveam o mie de dolari. Poți începe cu orice sumă care te face să te simți inconfortabil. Da, am spus inconfortabil. Dacă nu te face să te simți puțin inconfortabil, atunci nu te va face să te simți nici ostentativ. Și aceasta este în mare măsură ideea exercițiului. Trebuie să te dai puțin cocoș — nu în ochii lumii, ci în ochii tăi. Astfel îți construiești mica ta conștiință de prosperitate. Eu am început cu o bancnotă de 100\$. Apoi, am trecut la câteva sute, la cinci sute, etc. Poate că tu trebuie să începi doar cu 20\$ sau 50\$. Nu este important cu cât începi, este important să ai ceva bani lichizi în buzunar. Un mic surplus de bani îți oferă o oarecare

*îmi place să
am o mie
de dolari în
buzunar*

libertate. Îți permite să nu te simți împovărat dacă prânzul te-a costat mai mult decât te așteptai sau ai dat peste o reducere de prețuri grozavă și ți-ar fi plăcut într-adevăr să-ți cumperi o pereche de pantofi noi. În plus, ideea nu este să cheltuiești acești bani pentru că, imediat ce-i cheltuiești, va trebui să-i pui la loc. Ideea este să te faci să te simți bine când îi ai în buzunar.

Pentru mine, a avea bani în buzunar înseamnă că am depășit perioada când eram sărac și când, copil fiind în Muskogee, Oklahoma, creșteam găini și adunam sticle ca să fac rost de ceva bani de cheltuială. Îmi amintește de tot ce am făcut ca să devin ceea ce sunt în prezent. Îmi amintește de timpurile când am fost falit și am pierdut totul și ce a însemnat pentru mine să mă ridic din nou. Acești bani îmi oferă eliberarea de trecutul meu. Sunt doar un mod de a-mi reaminti că m-am maturizat. Toți avem nevoie de moduri de a ne reaminti că am evoluat, iar teancul acela de bancnote este unul dintre modurile alese de mine.

Nu-mi spune că ai un card „de platină” și nu ai nevoie de bani lichizi. Greșești mult. Pur și simplu nu este același lucru. Aproape toată lumea are un asemenea card. Chiar și fiul meu cel mic are unul, iar dacă l-a obținut el, atunci îl poate obține oricine. Nu este vorba de puterea ta de cumpărare. Este vorba de conștiința ta de prosperitate.

Banii lichizi domnesc. Întotdeauna au domnit și întotdeauna vor domni.

CUM VOI ȘTI CÂND AM DESTUI BANI?

Nu-ți poți măsura succesul financiar printr-o anumită sumă. Nicio sumă nu este vreodată suficientă. Singura cale să afli cât este suficient este aceea de a dărui tot ce ai mai bun. Numai când dai

tot ce ai mai bun în tine este destul. Ar fi destul să câștigi 250.000\$ pe an? Nu, dacă potențialul tău este de două milioane de dolari anual. Dacă ai potențial să câștigi milioane și tu câștigi numai mii de dolari, atunci nu dai ce ai mai bun în tine și nu îți realizezi în totalitate potențialul.

Ar fi suficienți 20.000\$ pe an? Este suficient dacă atât obții dând ce ai mai bun în serviciul altora. Ai dat tot ce ai mai bun? Când ai făcut tot ce-ți stă în putință, când crezi că ai dăruit ce ai mai bun și ai servit pe alții în cel mai bun mod posibil, atunci suma primită este cea corectă.

*primești
ceea ce
oferi*

RELAȚII – PRIETENIE, CĂSĂTORIE ȘI ALTE CALAMITĂȚI

Dă-mi voie să încep prin a-ți spune că nu sunt un expert în relații. Cu toate acestea, am citit câteva cărți scrise de oameni care se proclamă experți și am ajuns la concluzia că nici ei nu sunt cu adevărat experți.

Majoritatea cărților de succes, având ca subiect relațiile, scot în evidență că bărbații și femeile sunt diferiți -- chiar vin de pe planete diferite. Are într-adevăr nevoie vreunul dintre noi de cărți care să ne spună că femeile și bărbații sunt diferiți? După părerea mea, asta stă la baza atracției dintre sexe. Și nu doar bărbații sunt diferiți de femei; toți suntem diferiți unii de alții. Din nou, nu-i nevoie de o carte sau de un seminar pe tema diversității pentru a ne învăța asta; este suficient puțin simț de observație și puțin bun simț. Ceea ce trebuie să ne amintim este în ce moduri suntem asemănători. Lucrurile pe care le avem în comun ne apropie și nu deosebirele. Avem nevoie să descoperim și să sărbătorim lucrurile pe care le avem în comun pentru că pe baza lor putem construi relații mai armonioase.

Apropo, nu-mi pasă ce fel de relații ai: bărbat/femeie, femeie/femeie, bărbat/bărbat, tânăr/bătrân, om/animal sau om/păpușă gonfla-

*lucrurile pe
care le
avem în
comun ne
apropie*

**nu-ți băga
nasul
moralist în
problemele
altora**

hilă. Cred că asta este treaba ta, iar noi ceilalți ar trebui să ne vedem de treaba noastră și să te lăsăm într-ale tale. Atât timp cât nu este vorba de un minor, nu-ni pasă. Adulții pot consimți la orice fel de relație bazată pe dragoste și care-i face fericiți pe parteneri. Punct. Este bine ca fiecare dintre noi să nu-și bage nasul ipocrit și moralist în problemele altora și să-i lase pe alții să se distreze și să-și găsească dragostea acolo unde se simt confortabil. Pariez că i-am pierdut deja pe câțiva dintre voi în acest moment. Dar nu este o problemă, pentru că aceste idei au tocmai scopul de a te face să te simți inconfortabil și de a te obliga să gândești într-un mod cu totul nou. Nu am spus: „A te obliga să accepți un nou mod de gândire“. Am spus: „A te obliga să gândești într-un mod cu totul nou“. Poți să accepți doar ce vrei și ce are sens pentru tine; ceea ce vreau este să gândești un pic. Deci nu este o problemă dacă îți este dificil să accepți ce spun eu. Dă-mi voie să termin, apoi gândește-te, vezi ce are sens pentru tine, folosește-ți place, aruncă restul și mergi mai departe. Accepți târgul?

Există multe feluri de relații, dar aproape toate se bazează pe aceleași elemente pentru a avea succes. Deoarece căsătoria este relația despre care se vorbește cel mai mult și pare că este relația care pune cele mai mari provocări civilizației noastre, dă-mi voie să mă ocup mai întâi de căsătorie ca relație și să tratez mai apoi elementele unei relații.

CĂSĂTORIA

Statisticile privind divorțurile sunt uluitoare. Jumătate dintre căsătorii nu funcționează și

sfârșesc printr-un divorț. Este acesta un lucru rău? Nu în mod necesar. Căsătoria nu este un scop în sine și singurul mod de a avea o viață împlinită. Nu se potrivește oricui. Cu toate acestea, societatea ne-a împins să credem că, dacă vrem să fim împliniți, trebuie să ne căsătorim. Nu există lucru mai incorect. Nu sunt surprins că mare parte din căsnicii sfârșesc cu un divorț. Avem o viziune total greșită despre căsnicie, și asta o subminează încă de la început.

Credem, adeseori, că mariajul ne oferă stabilitate. Nu există cu adevărat stabilitate în căsnicie. Căsnicia este făcută, ca orice altceva, din elemente în continuă schimbare, elemente ce se extind, se contractă, se mișcă, evoluează și mor. Aceste elemente în schimbare, combinate sub forma unei relații, sunt responsabile de forma și de structura căsnicii. Oamenii se schimbă, deci și relațiile se schimbă. Aceasta este viața la nivelul ei cel mai elementar. Lucrurile se schimbă încontinuu. Este firesc.

Nu crede că ai o viziune proastă despre căsnicie. Nu este adevărat. Sunt doar realist. Oamenii evoluează. Uneori, oamenii evoluează diferit și în direcții diferite și sfârșesc prin a evolua separat. Alteori, oamenii își pierd, pur și simplu, interesul de a munci pentru a întreține o relație bună. Există, de asemenea, momente când oamenii devin interesați de alte persoane.

Aceasta este realitatea. Esențial este să înțelegi că fiecare situație, incluzând mariajul, este temporară. Ai putea să-mi spui: „Nu și căsnicia mea”. Ei bine, ești naiv. Singura cale să ai o căsnicie fericită este ca ea să fie fericită moment cu moment. Poți plănuți să fii fericit în relația pe care o ai și peste 10 sau 20 de ani, dar ai putea sfârși prin a fi crunt dezamăgit.

oamenii se schimbă, deci și relațiile se schimbă

Cele mai bune căsnicii și relații se reînnoiesc permanent. Partenerii nu se concentrează prea mult pe viitor. Ei nu se bazează prea mult pe trecut. În schimb, se concentrează pe prezent. Își consumă energia bucurându-se de fiecare secundă pe care o au în prezent.

Toate acestea atacă oare jurământul căsniciei? Sper că da. Jurământul căsniciei trebuie criticat pentru că se bazează pe vechea lege a proprietății, când femeia nu valora mai mult decât vitele, cu excepția faptului că putea să nască copii și să facă de mâncare.

Căsătoria este un contract social care impune teamă, vinovăție, obligație și compromite individualitatea. Teamă și dragostea nu pot exista în același timp. Vinovăția nu face niciun bine și este distrugătoare. Obligația hrănește resentimente. Compromiterea individualității înseamnă pierdere a identității personale.

„Neocazul cu lanțul uniunii cașnice este că există prea puțină uniune și prea mult lanț.”

— Christopher Morley

Am și alte subiecte în legătură cu instituția căsătoriei și abuzurile din cadrul ei.

ANGAJAMENT GREȘIT ORIENTAT

sunt oameni care păstrează o căsnicie nefericită Mulți oameni sunt mult mai angajați față de căsnicia lor decât sunt față de partenerii lor de viață. Mulți sunt atât de legați de căsnicia lor încât mai degrabă păstrează o căsnicie nefericită și abuzivă decât să divorțeze.

Dacă te îndoiești de asta, privește în jurul tău. Cunoști cupluri în care partenerii sunt nefericiți unul cu altul? Cunoști oameni care, pur și simplu,

nu se pot suporta unul pe altul și care doar se rănesc între ei și, totuși, deoarece sunt căsătoriți, nu renunță unul la altul?

În unele cazuri, sunt cupluri care sunt atât de angajate față de copiii lor încât rămân împreună, deși traiul lor este groaznic. Copiii nu au niciun beneficiu dacă cresc într-o casă unde dragostea este absentă. În aceste situații, părinții nu fac decât să dea un exemplu de casă fără dragoste pe care copiii lor îl vor lua drept model. Mai târziu, acești părinți se miră de ce copiii lor au căsnicii nefericite și se întreabă „Oare cu ce am greșit?”. Unde ai greșit?! Le-ai arătat un model greșit și ei l-au urmat.

*nu te uita
niciodată
înapoi și
zâmbește
tot timpul*

Aș putea să-mi închei căsnicia și mâine fără să mă resimt. Este adevărat. Nu te uita niciodată înapoi și zâmbește tot timpul. De fapt, de multe ori, am fost tentat să fac exact acest lucru. Și, cu toate acestea, nu am putut să plec de lângă persoana cu care m-am căsătorit.

Unii dintre voi gândesc acum că sunt un tip complet dezgustător din cauză că spun asemenea lucruri despre căsătoria mea. Dar înainte să mă judecați, analizați cu atenție ceea ce vă spun.

Nu simt niciun angajament față de instituția căsătoriei. Simt un angajament total față de persoana cu care m-am căsătorit. Care dintre aceste două situații este mai bună? Știu că soția mea preferă mai degrabă angajamentul personal decât cel instituțional. Îi place angajamentul instituțional, dar, dacă ar trebui să aleagă, ar prefera oricând angajamentul personal. Pariez că tu și partenerul tău de viață ați alege la fel.

A CREDE CĂ RELAȚIA ESTE GARANTATĂ

Un alt subiect pe care vreau să-l abordez în
sunt legătură cu căsnicia sau cu orice altă relație
asmeninț care permanentă este acela că oamenii sfârșesc prin a
cred că crede că relația este garantată. Există mult adevăr
relația de în acest vers dintr-o melodie country cântată de
căsătorie Johnny Sate și Red Lane: „De când ne-am dat
este amândoi acordul în fața altarului, au apărut atât
garantată de multe lucruri cu care nu mai suntem de
acord“.

*„În căsnicie, ar trebui purtat un război neîntrerupt
cu monstrul care ruinează totul. Acest monstru se
numește obișnuință.“*

— Honore de Balzac

Pentru mulți oameni, a fi căsătorit este ca și cum
ai fi titularizat permanent pe o slujbă: lași lucrurile
să alunece pe lângă tine și începi să consideri că
totul este garantat. Nu cred într-o slujbă pe viață,
nici pentru profesori, nici pentru oricine altcineva.
Cred că o slujbă pe viață înseamnă o invitație la le-
ne. Și cred că o căsătorie pe viață este una condam-
nată. În momentul în care devii sigur de ceva, te
lenevești. Uită-te la un cuplu în care partenerii s-au
îndrăgostit unul de altul în facultate: ea era fata cea
mai încântătoare și el era sportivul cel mai admirat.
Acum, ea este încă drăguță, cu un corp frumos, dar
el are o burtă care se revarsă peste catarama de la
centură pentru că depășește greutatea normală cu
20 de kilograme. El crede acum că soția lui drăguță
i se cuvine. Poate că o iubește, poate că este un tată
minunat, dar cum poate să creadă că ea încă îl
găsește atrăgător când arată ca un hipopotam?! Asta
este valabil și în cealaltă direcție: el face tot ce poate

spre a-și menține un fizic sănătos și o înfățișare plăcută, dar ea a devenit neglijentă, i se văd rădăcinile gri ale părului, se machiază rareori și crede că a se îmbrăca înseamnă să-și pună o pereche de blugi curați. Ea a devenit leneșă și crede că soțul este ceva garantat. În plus, nu este capabilă să înțeleagă de ce își sucește gâtul soțul ei după femeile apetisante din mall. Aș putea enumera o duzină de situații asemănătoare pe care le-ai recunoaște imediat și probabil că ai putea să faci o analiză rapidă a prietenilor tăi și vei ști exact despre ce vorbesc. Poate îți analizezi și propria căsnicie, dar, ca majoritatea, vei invoca tot felul de scuze pentru faptul că nu te îngrijești ca mai înainte, precum faptul că muncești din greu, te ocupi de copii și ești obosită. Îmi pare rău, dar nu merge asta. Dacă ți-ar păsa cu adevărat, ai face ceea ce este nevoie pentru a fi în cea mai bună formă pentru soțul tău. Și nu din obligație, ci din dorința de a-i plăcea.

Chiar am auzit bărbați care spuneau: „Ce-mi pasă mie dacă nu mai arăt așa de bine cum arătam înainte — mi-am prins deja o nevastă“. (Este amuzant cum ies vorbe prostești pe gura celor care nu știu gramatică.) Să-ți prinzi o nevastă?! Este soția vreun pește pe care l-ai prins și nu-l mai arunci în apă? Crezi că odată ce ai o nevastă sau un soț, nu mai trebuie să fii în cea mai bună formă și să arăți cât mai bine pentru ea (el)? Dacă tu crezi cu adevărat asta, atunci pregătește-te pentru o căsnicie mohorâtă care va sfârși, probabil, când unul sau altul dintre soți va avea o aventură cu cineva care încă investește timp și energie pentru a arăta bine.

Totuși, nu este importantă doar înfățișarea. Când te întâlneai cu actuala soție și deschideai ușa? Atunci trebuie s-o faci în continuare. Când te

*poate îți
analizezi și
propria
căsnicie*

*nu este
importantă
doar
înfățișarea*

*unii oameni
privesc
certificatul
de căsătorie
ca pe un
-certificat de
proprietate*

întâlneai cu soțul tău și la începutul căsniciei, îi pregăteai cafeaua dimineața în timp ce el se bărbie-rea înainte să plece la muncă? Atunci trebuie să continui să faci asta. Îi masai picioarele după o zi grea de muncă? Atunci continuă s-o faci. Vă complimentați unul pe altul? Atunci trebuie să continuați să o faceți. Vorbeați împreună despre cum și-a petrecut fiecare ziua, despre visurile, dorințele sau fanteziile fiecăruia? Atunci ar fi bine s-o faceți din nou. Dacă nu faceți toate aceste lucruri -- și crede-mă aceasta este o listă redusă, folosită doar pentru exemplu -- atunci sunteți leneși și credeți că relația cu partenerul de viață este garantată.

CĂSĂTORIA CREEAZĂ O ATITUDINE POSESIVĂ

Certificatul de căsătorie nu este un act de vânzare. Nu este nici măcar un contract de închiriere. Cu toate acestea, unii oameni privesc certificatul de căsătorie ca pe un certificat de proprietate, spunându-și în esență: „Este a mea (al meu) și pot să fac ce vreau cu ea (el)”. Din punct de vedere legal, ai dreptate. Poți să faci ce vrei cu relația ta pentru că îți aparține.

Seamănă oarecum cu achiziționarea unei case: poți să cumperi o casă, dar să n-o cureți niciodată, să n-o zugrăvești niciodată, să nu arunci niciodată gunoiul din bucătărie și să-l lași să se adune până începe să pută și să atragă gândacii. Poți să faci toate astea în casa ta pentru că îți aparține. Nu se poate face mare lucru dacă alegi această cale de a-ți trata posesiunea. Dar aceasta nu este o idee prea bună. Și nu este corect.

Poți să-ți cumperi o mașină nouă, dar să n-o cureți niciodată, s-o parchezi prea aproape de alte mașini și să capeți zgârieturi pe lateral, să nu-i

schimbi niciodată uleiul și să conduci cu cauciucuri uzate. Este mașina ta, poți să faci ce vrei cu ea. Dar este o idee bună să faci toate astea? Eu nu cred asta.

Proprietatea crează două feluri de oameni: cei care sunt mândri de proprietatea lor, chiar până în punctul în care devin obsedați, și cei care spun imediat: „E a mea și o să fac cu ea exact ce am chef”.

În căsătorie, lucrurile funcționează la fel. Îți sugerez să devii unul dintre acei oameni obsedați de proprietatea lor, care au tendința să investească permanent în relația lor pentru a o face mai bună cu fiecare zi.

Faceți-vă frumoși unul pentru altul. Îmbrăcați-vă frumos unul pentru altul. Faceți-vă igiena înainte de a vă urca în pat. Femei, din timp în timp, urcați-vă în pat machiate. Băi bați, dați-vă cu parfumul care-i place soției înainte să vă băgați în pat. Faceți toate acele lucruri pe care le făceați la început pentru a vă seduce partenerul. Investiți efort pentru a menține flacăra iubirii.

CĂSĂTORIA ESTE UN MIT ROMANTIC

„O căsătorie bună este aceea care poate supraviețui oelor nouăzeci de zile de euforie ale dragostei romantice.”

— Edward Abbey

Când te căsătorești, îți dăruiești inima. Așa este? Cel puțin asta se spune în toate cântecele de dragoste. Ei bine, las-o baltă; asta este o idee proastă. Inima ta îți aparține numai ție. N-o dărui nimănui, nici nu-ți împărtăși prea mult din

*când te
căsătorești,
îți dăruiești
inima*

gânduri. Mulți oameni nu gândesc destul nici pentru ei înșiși, dar să mai împartă și cu alții. Căsătoria înseamnă să împarți timp cu celălalt, nu înseamnă să-ți împarți inima sau gândurile.

„Ea mi-a sfâșiat inima și l-a lăsat lat pe fraterul de mine.”

-- Titlul cărții scrisă de Lewis Grizzard

Nu mă acuza că sunt un ticălos lipsit de romantism. Nu sunt. Dar toți avem nevoie să dăm la o parte, pentru un moment, romantismul-căsătoriei și să o privim mai realist. Căsătoria unește doi indivizi care aleg să trăiască împreună fericiți cât mai mult timp posibil. Căsătoria trebuie să fie o alegere și nu o obligație. Te rog, nu mă înțelege greșit: N-am nimic împotriva romantismului, dar romantismul are legătură cu calitatea relației, nu cu contractul de căsătorie. I-am dat căsătoriei o aură romantică în asemenea măsură încât credem că acesta este singurul mod de a trăi fericiți.

„Susții traiul în concubinaj, fără căsătorie?”

Absolut. Personal, cred că ar trebui făcută o lege prin care să se interzică oficierea căsătoriei dacă cei doi parteneri nu au trăit împreună cel puțin un an. Să petreacă un an împreună și, la sfârșit, fie pleacă fiecare pe drumul lui fără nicio obligație, fie obțin permisiunea să se căsătorească. Dacă s-ar aproba o asemenea lege, garantez că s-ar reduce la jumătate numărul divorțurilor. Nu există nicio cale să cunoști pe cineva până când nu trăiești împreună cu acea persoană o perioadă de timp.

„Nu ar însemna asta să trăiești în păcat?”

Asta depinde de definiția pe care o dai tu păcatului. Eu cred că adevăratul păcat este să permiți oamenilor să se căsătorească când, de fapt,

nici nu știu cine este partenerul lor. Iar dacă ești căsătorit acum sau ai fost căsătorit, atunci știi că nu ți-ai cunoscut cu adevărat partenera (partenerul) înainte de a trăi cu ea (el) măcar un an. După cum a spus Will Rogers: „Nu este prea important ca cineva să știe cu cine se căsătorește deoarece va afla a doua zi dimineață că s-a căsătorit cu o persoană diferită de ceea ce-și imagina”.

Mitul căsătoriei ne prezintă imaginea uniunii în perfectă armonie: două jumătăți care se unesc în sfârșit pentru a forma un întreg. Ce tâmpenie uriașă! Doi oameni se unesc pe baza mitul că vor fi fericiți numai dacă au un cont comun în bancă și același nume de familie.

Trebuie să învățăm să fim indivizi puternici, independenți, perfect capabili să trăim singuri înainte să ne treacă prin cap să ne unim destinul cu o altă persoană. (Pe urmă, tot ar trebui să ne păstrăm conturi separate și chiar și numele!)

„Deci, ești împotriva căsătoriei?”

Nu.

„Ești în favoarea divorțului?”

Da.

Nu este nimic greșit dacă divorțezi. Ar trebui ca mai mulți oameni să treacă printr-un divorț. Divorțul este soluția corectă pentru multe căsnicii nefericite. (Apropo, soluții bune sunt și consilierea maritală și terapia de cuplu.) Cred că am avea mai puține divorțuri dacă am reexamina căsătoria. Cred că dacă indivizii care se angajează în căsătorie ar fi mai puternici, rata divorțurilor ar scădea.

Sunt de acord, mai degrabă, ca un cuplu să divorțeze pentru ca partenerii să-și poată găsi o dragoste adevărată sau chiar să trăiască singuri și fericiți, decât să păstreze o relație care este distructivă emoțional, mental și fizic.

*Înainte să
ne unim
destinul cu
o altă
persoană*

*Indivizi
puternici și
independenți*

**Este mai bine să divorțezi decât să păstrezi
o căsnicie nefericită.**

Nu te-am pierdut încă?

*rolul unei
jumătăți de
entitate, în
loc să fim
un întreg
care se
întâlnește
cu un alt
întreg*

În regulă, știu că mulți dintre voi sunt acum supărați pe mine din cauza a ceea ce am afirmat aici. Ei bine, v-am prevenit de la început. Nu-mi scrieți. Nu-mi telefonați. Nu vreau să vă aud. Dacă nu vă place ce v-am spus, atunci n-aveți decât să vă scrieți propria carte despre ceea ce credeți. Ați cumpărat această carte ca să citiți ce cred eu; acum, că știți, nu vă plângeți. În plus, dacă voi credeți că sunteți supărați acum, să vedeți ce scrie mai departe.

Iată un alt gând. Ar putea să nu fie adevărat pentru tine, dar ar putea să fie și adevărat.

*„Ce nu-ți place să auzi, este ceea ce ai cea mai
mare nevoie să asculți.”*

— Dr. Robert Anthony

INDIVIDUALITATE

În orice relație trebuie să-ți menții individualitatea. Majoritatea relațiilor îi fac pe oameni să își piardă individualitatea. Doi oameni intră într-o relație și se transformă într-o singură entitate. Relațiile ne forțează să adoptăm rolul unui jumătăți de entitate în loc să fim un întreg care se întâlnește cu un alt întreg și se bucură de celălalt ca întreg.

Când intrăm într-o relație cu o altă persoană devenim un cuplu. În multe cazuri, exact asta devenim: un cuplu de oameni slabi care se luptă să descopere cine sunt din perspectiva vieții celuilalt.

Cumva, ne pierdem în abisul negru al pronumelor „noi, noi și ei, pe ei”. Este interesant cum

nu mai suntem noi înșine pentru restul lumii deoarece acum facem parte dintr-un cuplu. Unii ar putea spune: „Ce drăguț!“. Eu spun: „Ce dezgustător!“. Exact acest mod de a gândi ruinează multe vieți. Ne pierdem propria identitate topindu-ne în cuplu.

păstrează-ți individualitatea

În multe cupluri, cei doi devin legați ca niște gemeni siamezi – de obicei, în zona capului. Pare că, odată ce intrăm într-o relație, nu mai putem gândi fără ajutorul celeilalte persoane. Dintr-o dată nu mai putem hotărî ce să purtăm sau în ce haine arătăm bine. Nu mai știm ce fel de muzică sau ce fel de mâncare ne place, unde am vrea să mergem, ce ne-ar plăcea să facem și dacă avem timp pentru asta. Trebuie să ne verificăm mai întâi „cealaltă jumătate“ sau „jumătatea mai bună“.

rămâi cine ești

Ce ni s-a întâmplat? Am renunțat la individualitatea proprie. Am intrat într-o relație pentru a ne găsi individualitatea și n-am făcut decât s-o pierdem. Nu mai ești tu, ești „noi“.

Apoi se întâmplă ceva cu „noi“. Se poate întâmpla orice și, dintr-o dată, nu mai știi cine ești „tu“. Este vreo mirare? Ai renunțat la individualitatea ta când ai devenit „noi“.

Care este soluția? Păstrează-ți individualitatea. Rămâi cine ești. Dezvoltă-te ca individ. Cu cât devii mai bun ca individ, cu atât va fi mai bine și pentru relație. Oferă-i celuilalt suficient spațiu. Permite să aveți gusturi separate, spațiu separat, interese și prieteni separați.

dezvoltă-te ca individ

„Cu cât îi permiți mai mult spațiu partenerului într-o relație și-i încurajezi individualitatea, cu atât relația va înflori mai mult.“

— Dr. Wayne Dyer

*Oamenii
sunt rareori
așa cum am
vrea noi să
fie*

Odată, plecam de la Las Vegas cu avionul și aveam loc lângă un cuplu foarte în vârstă. Ea era așezată lângă fereastră, el la mijloc și eu în scaunul de lângă culoar. Îmi notam pe laptop niște gânduri pentru această carte și tocmai scrisesem: „Un divorț bun este de preferat unei căsnicii proaste”. El citea, în mod evident, ce scrisesem. S-a aplecat spre mine și mi-a spus: „Ai nimerit-o”. A continuat prezentându-se sub numele G.R. și Ethyl Griffin și mi-a spus că sunt căsătoriți de 62 de ani. Este asta ceva uimitor? Tocmai petrecuseră o săptămână la Las Vegas, distrându-se cu jocuri de noroc, ieșiri la spectacole și restaurante. Merita să stai de vorbă cu ei. Am întrebat, în final, care este secretul lor că au reușit să trăiască împreună atât de mult timp. Ea a intrat în discuție și a spus: „Răspund eu la asta”. Apoi a adăugat: „Trebuie să-i permiți partenerului să-și păstreze personalitatea și să te acomodezi cu personalitatea sa”. Acesta ar putea fi cel mai bun sfat marital pe care l-ar putea primi cineva vreodată. Ea mi-a spus că, după un trai de 62 de ani împreună, încă sunt multe lucruri care nu le plac unul la altul, dar s-au iubit suficient ca să se acomodeze cu ele. Cărți întregi despre relații și cum să ai o căsnicie minunată conțin înai puțină substanță decât a pus Ethyl într-o frază.

Toți avem idei despre cum am vrea să fie partenerul nostru. Sunt șanse ca el să nu fie așa cum ne dorim. Oamenii sunt rareori așa cum am vrea noi să fie (un lucru care m-a deranjat de multe ori în căsnicie.) Oamenii sunt așa cum s-au născut. Punct. Nici mai mult, nici mai puțin. Așa că, termină cu văicăreala și fă ceva cu viața ta!

Cineva m-a întrebat recent ce îmi place mai mult la soția mea, Rose Mary. Bună întrebare, nu este așa? Cum ai răspunde tu la această întrebare?

Pentru mine, răspunsul a fost ușor. Ce-mi place mie cel mai mult la Rose Mary este faptul că mă iubește. Crezi sau nu, acesta nu este un lucru ușor de făcut și majoritatea oamenilor nu pot sau nu vor să iubească. Sunt o persoană aproape imposibilă. Sunt gălăgios, agresiv, intolerant, pretențios, caustic, sarcastic, nerăbdător, perfecționist, excentric și acestea sunt doar trăsăturile mele bune.

Dar ea mă iubește așa cum sunt. Asta îmi place cel mai mult la ea – faptul că mă iubește așa cum sunt. Cumva, ea poate trece peste părțile mele rele și le vede pe cele bune. Ce poate fi mai bine decât atât?

*contrariile
nu se atrag
pentru
mult timp*

„Secretul unei căminici fericeite rămâne un secret.”

— Henny Youngman

COMPATIBILITATEA

Contrariile se atrag, după câte ni s-a spus. Când este vorba de magneți, poate că acesta este un lucru bun, dar într-o relație nu cred că este așa de bine. Când este vorba de oameni, contrariile se atrag, dar nu pentru mult timp. Trebuie să existe lucruri în comun – multe lucruri în comun. Altfel, vă veți obosi unul pe altul, îl veți găsi pe celălalt plictisitor și veți începe să aveți resentimente unul față de altul pentru că nu împărtășiți interese comune.

Cred că acesta este motivul pentru care atât de mulți oameni divorțază după ce copiii pleacă pe drumul lor. De îndată ce copiii au plecat, rămân singuri față în față. Până în acel moment, singurul lor interes comun erau copiii, dar apoi ce rămâne? În majoritatea cazurilor, nu prea mult.

„Orice îi place soției să facă, ar trebui să-ți placă și ție. Orice îi place soțului să facă, ar trebui să-ți placă și soției. Dacă partenerului îi place să meargă la biserică, atunci du-te și tu la biserică. Dacă bărbatul este un drogat, atunci ar fi bine ca și femeia să fie o drogată. Altfel, n-o să meargă.”

— Chris Rock

*este prea
mult să te
aștepti la
compa-
tibilitate
perfectă*

Toți am văzut cupluri în care partenerii sunt total diferiți, dar, dacă relația lor merge bine, garantez că au și o mulțime de lucruri în comun. Eu și soția mea îi uimim pe oameni pentru că suntem complet diferiți. Ea este dulce, amabilă, vorbăreață, știe să împace pe toată lumea și oricine o întâlnește o adoră. Pe de altă parte, eu n-am niciuna dintre aceste calități. Am toate trăsăturile pe care ea nu le are, dar, dacă lăsăm deoparte personalitățile noastre, sunt multe lucruri care ne plac la amândoi. Ne place același tip de arhitectură, aceleași feluri de filme și de restaurante, ne place să facem cumpărături, să călătorim, ne plac cărțile și să facem decorații interioare și să gătim, ne plac același fel de oameni – aproape orice îi place ei să facă, îmi place și mie să fac și invers. De aceea, căsnicia noastră funcționează. Avem în proporție de 90% aceleași preferințe și detestăm aceleași lucruri. Cu toate acestea, avem personalități diferite. (Le spun oamenilor că avem în comun mai ales faptul că iubim același bărbat.)

Și, cu toate că este foarte important să ai multe lucruri în comun, puține cupluri au exact aceleași preferințe. Este prea mult să te aștepti la compatibilitate perfectă și rolul ei este supraestimat, după părerea mea – deși am făcut din compatibilitate un motiv de divorț. „Suntem incompatibili, domnule judecător. Acordați-ne divorțul.” Ar fi

fost mai corect ca oamenii care cer divorțul pe bază de incompatibilitate să spună că există între ei deosebiri ireconciliabile. Încă nu am văzut doi oameni care să fie total compatibili. Fiecare relație este plină de deosebiri ireconciliabile. Puține relații duduie cu toți cilindrii. Există întotdeauna deosebiri. Unul vrea sex tot timpul, iar celălalt nu este chiar așa de interesat. Unuia îi place să călătorească, iar celuilalt să stea acasă. Unul este activ dimineața, iar celălalt este pasăre de noapte. Unuia îi plac evenimentele sociale, iar altul este mai retras. Unuia îi plac antichitățile, iar celuilalt arta contemporană. Ai prins ideea? Gândește-te la propria ta relație. Sunteți într-adevăr compatibili în toate domeniile? Mă îndoiesc. Tu și partenerul tău aveți deosebiri ireconciliabile? Pariez că da.

Contează într-adevăr? Nu în totalitate. Nu este o problemă dacă sunteți complet diferiți în unele domenii. De fapt, este de așteptat să se întâmple așa. Nu este bine să fiți prea diferiți în multe domenii, dar puțină deosebire face lucrurile mai interesante. Totuși, dacă incompatibilitatea se manifestă în domeniul sexului, aceasta poate fi o problemă. Ori partenerul își satisface necesitățile acasă, ori caută în altă parte. Dacă nu îi oferi dragoste partenerei, ea va găsi pe altcineva care să-i ofere. Dacă nu stai de vorbă cu partenerul tău, el va găsi pe altcineva cu care să vorbească. Dacă nu-i oferi sex partenerului, el va găsi pe altcineva care să-i ofere. Fiecare face ce trebuie ca să-și satisfacă necesitățile, indiferent care ar fi ele. Aceasta nu este o idee prea acceptată, dar este un adevăr. Iar dacă o persoană nu reușește să-și satisfacă cumva necesitățile, va duce o viață plină de frustrare și resentimente. Dar, în afară de incompatibilitatea sexuală, restul sunt doar lucruri de suprafață.

*fiecare
relație este
plină de
deosebiri
irecon-
ciliabile*

vedere. Am văzut o singură dată soarele răsărind. Am memorie bună și n-am nevoie să-l mai văd din nou.

Lărgeste perspectiva! Suntem toți diferiți. Asta face viața mai distractivă și mai interesantă și o împiedică să fie plictisitoare.

NECESITATE

Deși sunt multe lecții care trebuie învățate pentru a avea o relație bună, iată lecția cea mai importantă: nu ai nevoie de altcineva.

Acordă-mi un minut înainte să mă trimiți la plimbare pentru că sunt un idiot. Mi-am petrecut cea mai mare parte din viață ca un om în nevoie. Aveam nevoie să mă simt iubit, apreciat, onorat. Aveam un sentiment de teamă care își avea rădăcina în nesiguranța mea. Deoarece mă simțeam astfel, mi-am creat un mediu care mi-a hrănit nesiguranța.

Voiam întreaga atenție a soției mele. Am obținut-o. I-am cerut să-mi dăruiască timpul ei, concentrarea, adorația, energia și prezența ei. M-am simțit mai bine.

Am făcut același lucru cu fii mei. Fii mei au locuit cu mama lor, prima mea soție. M-am simțit vinovat pentru că nu-i aveam lângă mine și am simțit nevoia să mă asigur că mă iubeau. În timpul vizitelor la mine nu le-am acordat libertate, astfel încât să aibă timp pentru prietenii lor sau pentru preocupările lor. Acest timp îmi fusese acordat mie de către tribunal – plătisem pentru el, îl meritam, îl voiam și l-am luat.

Am creat o atmosferă asemănătoare și în afacerea mea de vorbitor profesionist. Aveam nevoie de aprecierea unei mulțimi care în admirație. Ofeream celor din audiență exact ce

*am văzut o
singură dată
soarele
răsărind și
n-am
nevoie să-l
mai văd din
nou; am o
memorie
bună*

spuneau că vor. Cu siguranță, nu le-am dat ceea ce voiam eu să le dau. Și, din păcate, nu le-am dat întotdeauna ceea ce aveau nevoie.

Această nevoie a mea de apreciere era foarte distructivă. Aproape că mi-a distrus căsnicia. Mi-a creat probleme cu fii mei și m-a făcut să fiu dezgustat de propria persoană deoarece îmi înșelam audiența.

După o perioadă de timp am realizat că această abordare nu era bună pentru mine. Nimeni nu era fericit – nici familia mea, nici eu. Am realizat că fericirea mea nu trebuie să se bazeze pe cei care îmi hrănesc orgoliul. Am început să-mi asum responsabilitatea pentru fericirea mea și am început să-mi tratez nesiguranța. Evoluția personală m-a condus spre depășirea punctului în care aveam nevoie de aprobarea altora. Aveam ceva mai important: propria mea aprobare. Satisfacția personală vine numai când te ridici deasupra necesității de a avea aprobarea altora.

evoluția personală conduce spre depășirea punctului în care ai nevoie de aprobarea cuiva

Am început cu audiența mea. Am încetat să le spun ceea ce voiau ei să audă și am început să le spun ceea ce voiam eu. Am început să vorbesc despre lucruri care erau importante pentru mine și am încetat să mă gândesc la ceea ce credeau ei despre mine, ca persoană. Dacă nu mă plăceau, mare pagubă. Probabil că oricum nu aveam să mai revin acolo, deci nu conta. M-am detașat de necesitatea de a avea aprobarea audienței. Nu-mi păsa dacă mă aplaudau în picioare sau stând pe scaun sau deloc. Nu-mi păsa dacă la sfârșitul discursului îmi cumpărau cărțile, materialele audio sau video. Am încetat să fac lucruri care îmi creau o stare de disconfort, lucruri pe care toți ceilalți din domeniul meu le făceau ca, de exemplu, sondaje după seminar ca să aflu ce așteptau clienții să le spun și întâl-

niri la cină pentru a sta de vorbă cu ei după seminar. Am încetat să trimit chestionare pe care să le completeze cei din audiență pentru a afla problemele cheie cu care se confruntau. Cu alte cuvinte, am încetat să țin discursurile pe care le voiau ei și am început să țin discursurile pe care le voiam eu. Mi-am păstrat ferm convingerea că, dacă spuneam ceea ce voiam eu și credeam cu pasiune în ceea ce spun, atunci va apărea o audiență interesată. Și știi ceva? Chiar a apărut. Țin mai multe discursuri ca niciodată. De ce? Pentru că oamenii m-au crezut. Au știut că eu cred în ceea ce spun. Am descoperit că majoritatea oamenilor nu cred ce le spui – mulți nici măcar nu te ascultă. Dar oamenii vor asculta cu nerăbdare și vor plăti pentru a descoperi ceea ce ai de spus *dacă tu crezi cu adevărat în ce spui*. Audiența simte că eu cred în mesajul meu de asumare a responsabilității personale. Aprobarea audienței a crescut. Rezervările pentru discursuri au crescut și, odată cu ele, a crescut și tariful meu. De ce? Universul mi-a trimis oameni care voiau să asculte ce am eu de spus deoarece eram dispus să mă eliberez de nevoia mea de a fi aprobat de alții. Am devenit autentic. În orice domeniu, autenticitatea este întotdeauna răsplătită.

Cu toate acestea, reacția multora dintre colegii mei nu a fost pozitivă. Mulți au gândit că detașarea mea față de audiență era nepoliticoasă. Ei nu au prins înțelesul acestei detașări. Dacă ești detașat nu înseamnă că nu-ți pasă; înseamnă că ai renunțat la nevoia de a controla rezultatele. Îmi pasă de audiență. Îmi pasă destul ca să-i ofer ceea ce am eu mai bun: pe mine. Pe mine, cel adevărat. Iar criticile pe care le-am primit de la alți vorbitori, ei bine, cine dă măcar o ceapă degerată pe ele? Doar nu ei mă angajează să vorbesc. Niciun vorbitor nu

*majoritatea
oamenilor
nu cred ce
le spui –
mulți nici
măcar nu te
ascultă*

**adevăratul
succes în
fața
audienței
provine din
faptul că
ești autentic** mi-a semnat vreodată un cec ca să vin să vorbesc în fața audienței lui. În plus, mi-am imaginat că cel mai bun lucru pe care-l pot face pentru alți vorbitori este să le dau un exemplu pe care l-ar putea folosi ca model. Le-am arătat că adevăratul succes în fața audienței provine din faptul că ești autentic. Numai atunci mesajul tău poate fi excelent. În loc să spui una și să faci alta, te porți în acord cu spusele tale.

„Marea mea greșală, pe care nu mi-o pot ierta, este aceea că, într-o zi, am încetat să-mi urmăresc cu obstinație propria individualitate.”

— Oscar Wilde

„Calea spre adevăr este lungă și tot acest drum este plin de ticăloși enervanți.”

— Alexander Jablov

Bill Gove, primul președinte al Asociației Naționale a Vorbitorilor din Statele Unite ale Americii, a spus odată că nu suntem responsabili pentru audiența noastră, ci *față de* audiența noastră.

Un sfat uimitor și care poate fi aplicat cu ușurință în multe domenii ale vieții. Suntem responsabili să oferim altora ce avem mai bun, fără compromis. Nu suntem responsabili pentru răspunsul sau reacția altora la ceea ce le oferim. Asta nu este deloc treaba noastră. Necesitatea de a fi interesați de reacția altora și de a ne simți bine pe baza acestei reacții provine din teamă, nesiguranță și necesitatea de a fi apreciați. Cât de trist este să-ți trăiești viața cu nevoia permanentă de a avea aprobarea altora. Terry Cole Whitaker a exprimat asta cel mai bine: „Ce gândești tu despre mine, nu este deloc treaba mea”.

Următorul meu nivel de detașare a fost în raport cu prietenii și familia. Drept rezultat, am o relație mai puternică cu băieții mei. Nu am nevoie să controlez ce fac cu timpul lor, ce activități au și ce gânduri. Am învățat să am încredere în ei și să le stimez individualitatea.

Cea mai dificilă parte a detașării mele a fost față de soția mea. Cum poți lua hotărârea conștientă că nu mai ai nevoie de soția ta? A fost unul dintre cele mai dificile lucruri pe care le-am făcut vreodată — cea mai dureroasă pierdere pe care am trăit-o vreodată. Cu toate acestea, după părerea mea, era ceva absolut necesar pentru fericirea mea.

Necesitatea mea de a avea mereu aprobarea, prezența și adorația ei absolută înăbușea relația. O distrugea cu adevărat. I-am luat soției tot ce avea. I-am furat individualitatea. Am epuizat-o. Apoi, a venit ziua când mă maturizasem suficient și n-am mai avut nevoie de aprobarea ei. Și ce i-a mai rămas? Nimic. Ce necinstit din partea mea! Majoritatea oamenilor credeau că avem o relație perfectă. Eram departe de asta. Aparențele pot înșela. Eram foarte apropiați, dar nu din motive bune. Eram apropiați din nevoie, nu pentru că voiam. Este mult mai important să vrei să fii cu cineva decât să ai nevoie să fii cu cineva. Nevoia se bazează pe lipsă și teamă — voința se bazează pe dorință. Toți vrem să fim doriți, dar puțini vor într-adevăr ca cineva să aibă nevoie de ei.

Și, cu toate acestea, așa se întâmplă. Doi oameni se unesc gândindu-se că două jumătăți fac un întreg. De fapt, această idee ni se insuflă cu expresii ca „cealaltă jumătate a mea“. Ideea că fiecare dintre noi are o altă jumătate este absurdă. Și nu funcționează cu siguranță când vine vorba

este mai important să vrei să fii cu cineva decât să ai nevoie să fii cu cineva

nevoia se bazează pe lipsă și teamă — voința se bazează pe dorință

de o relație. Numai doi oameni integri pot forma o relație integră. Doi oameni care se văd ca jumătăți ale unei relații sunt condamnați deoarece, uneori, cele două jumătăți nu se potrivesc. Puțini oameni sunt destul de puternici ca să rămână încrezători și întregi alături de o altă persoană, încrezătoare și întreagă, pentru a crea o relație sănătoasă. În loc de asta, majoritatea relațiilor se bazează pe doi handicapați emoționali uniți la mijloc și care pretind că au creat o ființă întreagă, de succes. Greșit.

În filmul *Austin Powers: The Spy Who Shagged Me*, Dr. Evil îi spunea lui Mini-Me „Mă întregești”. Expresii similare au devenit populare datorită multor filme a căror audiență tremură când le aude. A devenit normal să ai nevoie de cineva în asemenea măsură încât numai prin prezența acelei persoane să devii întreg. Asta este trist și jalnic. Nimeni nu te întregește. Nimic din afara ta nu te face întreg. Cu cât vom realiza mai repede că suntem deja întregi și așa vom fi mereu, cu atât va fi mai bine.

||||| „Scoopul unei relații nu este să găsești pe cineva care să te întregească, ci să ai pe cineva cu care să îți împărtășești integralitatea.”

— Neale Donald Walsch,
„Conversations with God”, vol. 1

Încrederea care vine din siguranța că nu avem nevoie de nimeni ca să fim întregi îi va atrage, în fapt, pe alții.

I-am spus soției mele odată că, atunci când se uită în oglindă și își spune: „Uau, ce grozav arăt!” și își trage umerii înapoi pășind mândră, aș fi în stare să mut munții din loc ca să fiu cu ea. Dar

când este nesigură, prea lipicioasă, speriată sau slabă, aş muta munţii din loc să fiu departe de ea. Acelaşi lucru se aplică tuturor. Independenţa este atractivă.

Dacă ieşi să cauţi dragostea pentru că ai nevoie disperată de cineva care să te facă să te simţi mai bine în pielea ta, vei transmite o impresie care-i va îndepărta pe ceilalţi. Dar dacă ai o atitudine independentă şi ieşi doar ca să oferi dragoste, nu să primeşti, vor face coadă în faţa ta.

Indepen-
denţa este
atractivă

„Iubiţi-vă unul pe altul, dar nu transformaţi dragostea într-o închisoare.

Lăsaţi dragostea să fie, mai degrabă, ca o mare care se mişcă între pârmiurile sufletelor voastre.

Umpleţi-vă cupele unul altuia, dar nu beţi din aceeaşi cupă.

Dăruţi-vă pâine unul altuia, dar nu mâncaţi din aceeaşi felie.

Cântaţi şi dansaţi împreună, bucuraţi-vă, dar acordaţi-vă şi timp pentru a fi singuri,

Chiar şi corzile unei lăute sunt singure deşi vibrează pe aceeaşi melodie.

Dăruţi, dar păstraţi-vă fiecare inima,

Pentru că doar viaţa poate s-o facă să bată.

Şi staţi împreună, dar nu prea aproape unul de altul

Deoarece pilonii unui templu sunt depărtaţi unul de altul

Iar stejarii şi chiparoşii nu cresc unul în umbra altuia.”

— Kahlil Gibran, *The Prophet*

„Bucură-te de absolut tot, dar să nu ai nevoie de nimic. A avea nevoie de cineva este calca pe cea mai

rapidă de a ucide o relație... cel mai mare dar pe care-l poți da cuiva este forța de a nu avea nevoie de tine."

— Neale Donald Walsch,
„Conversations with God”, vol. 2

„Dragostea este aceasta: două individualități care se protejează una pe alta, se ating și se cinstesc."

— Rainer Maria Rilke

MAREA DIHOTOMIE. Ei bine, dă-mi voie să fiu puțin confuz în legătură cu acest subiect. Tocmai am spus că nu ai nevoie de nimeni; nicio altă persoană nu te poate face cu adevărat fericit. Foarte adevărat. Cu toate acestea, nici nu poți fi fericit singur. Aceasta este marea dihotomie a vieții: Nu ai nevoie de alții ca să fii fericit și, totuși, nu poți fi fericit de unul singur.

Nimeni nu poate avea succes de unul singur. Nimeni nu este cu adevărat fericit de unul singur. Avem nevoie unul de altul. Ne avem unul pe altul ca să ne iubim, să ne jucăm, să ne certăm, să ne bucurăm unul de altul. Asta înseamnă că trebuie să gândim cum să ne acomodăm unul cu altul. Aceasta este, cu siguranță, o provocare — o provocare pe care încă trebuie s-o deslușesc. Dar am câteva idei solide care știu că te vor ajuta.

IERTAREA

În cadrul relației apar mereu ofense. Este aproape o idee ridicolă să crezi că doi indivizi pot trăi armonios împreună. A crede că nu vor exista sentimente rănite este o prostie. Știu că ți s-a spus că, pentru a trece peste sentimentele rănite, cheia este să înveți să uiți și să ierți. Tu poți s-o faci? Eu nu. Poate că aș fi capabil să iert, dar n-aș putea să uit

niciodată, ceea ce înseamnă, probabil, că nu iert cu adevărat. Nu prea sunt în stare să iert. Și, cinstit, nu cred că mulți dintre noi pot face asta. Îmi place să fiu ranchiunos. Îmi place să mă bălăcesc în faptele rele ale altora. Nu sunt prea evoluat, hmmm? Iar această afirmație este, cu siguranță, în contradicție cu multe din ce am spus în această carte. Sunt, totuși, cinstit.

*a ierta este
difcil*

A ierta este dificil. Mai ales când cineva ți-a făcut cu adevărat rău.

O PROMISIUNE PROSTEASCĂ. Nici eu, nici soția, nu suntem la prima noastră căsătorie. Uneori, înainte să alegi bine, îți trebuie o căsnicie ca să înțelegi cu cine nu ai vrea să trăiești. Trebuie să se întâmple așa? Nu știu, dar mie mi se pare că a doua căsnicie este mai solidă decât prima în multe cazuri. Se pare că nu mai ești atât de idealist când încerci a doua oară. De obicei, se întâmplă așa pentru că oamenii se căsătoresc prea tineri. Gândește-te la tinerii de 21 de ani pe care îi cunoști. Ai avea încredere într-o persoană de 21 de ani să ia o decizie care să-ți afecteze toată viața? Este adevărat, este nevoie să trăiești ceva timp înainte să fii capabil să-ți alegi partenerul de-o viață.

Când eu și Rose Mary ne-am căsătorit, eu am cerut să fie gravate în interiorul verighetei ei cuvintele: „Voi avea grijă de tine întotdeauna“. Romantic, nu-i așa? Apoi, după 15 ani de căsnicie, am călcat cu stângul. Este uimitor să o recunosc aici, nu-i așa? Știu că mulți dintre voi mă vor acuza de adulter, de promiscuitate sau că sunt un păcătos. Nu-i nicio problemă, gândește ce vrei. Nu-mi pasă ce gândești despre mine. Ție nu ți-am făcut nimic. Am rănit-o pe Rose Mary. Ce am făcut și de ce? Nu-i treaba ta. S-a întâmplat. Și

înşelând-o cu altcineva, am încetat să mai am grijă de ea. Mi-am călcat promisiunea înscrisă pe verighetă.

Am reuşit să trecem peste asta. Cu chiu, cu vai. A fost groaznic. Am avut un bun consilier marital şi ne-am refăcut căsnicia. Ne-au trebuit ani de zile pentru asta. Am plâns, am ţipat, ne-am urât uneori, dar, în final, am fost de acord că ne iubeam unul pe altul prea mult ca să renunţăm la relaţia noastră. Aşa că am rămas împreună.

Când lucrurile mergeau prost în căsnicia noastră, ea şi-a scos verigheta şi a pus-o într-un sertar. Soţia mea nu mă mai credea. Am distrus încrederea dintre noi. Ea a descoperit într-un mod dur că nu voi avea grijă de ea pentru totdeauna, cum am promis pe verighetă.

Drept rezultat, am avut amândoi o mare revelaţie. Nimeni nu poate avea grijă de tine, în afară de tine însuşi. Tu eşti responsabil pentru fericirea ta. Nimeni altcineva n-o poate face pentru tine. Încetează să te mai bazezi pe o altă persoană ca să aibă grijă de tine şi învaţă să ai singur grijă de tine.

În timp ce participam la şedinţele de consiliere, a devenit clar că aveam o şansă reală de a ne salva căsnicia. Deşi soţia mea ura ce făcusem, ne iubeam destul unul pe altul pentru a depăşi această situaţie. În momentul de cotitură al şedinţelor de consiliere, am luat verigheta din sertarul unde o pusese, am dus-o la bijutier şi l-am rugat să şteargă minciuna de pe verighetă. De-acum înainte nu mai era înscris: „Voi avea grijă de tine întotdeauna”. Am învăţat amândoi că această afirmaţie era nerealistă şi imposibil de realizat. Am înlocuit-o cu cuvintele: „Iubire, stimă, respect”. Ce poate cere mai mult o persoană de la alta? Aceste trei cuvinte ar trebui să stea la baza oricărei relaţii, fie

*o relaţie
bună se
construieşte
pe trei
elemente:
iubire,
stimă, şi
respect*

că este vorba de căsătorie, prietenie, relații de rudenie, familie, relații de muncă și chiar relații cu străini. De fiecare dată când oameni, țări, organizații sau entități intră în contact, aceste trei cuvinte ar trebui să stea la baza relației lor.

Te iubesc suficient de mult încât să doresc ce este mai bine pentru tine și să-ți ofer ce am eu mai bun în cadrul relației noastre.

Te stimez suficient pentru a fi cinstit cu tine, pentru a-mi împărți timpul cu tine și pentru a deveni vulnerabil față de tine prin faptul că-ți împărtășesc ce am mai bun în mine.

Te respect suficient pentru a-ți arăta cea mai mare stimă de față cu alții, fără să denigrez vreodată relația noastră sau pe tine.

Ce ar putea cere mai mult cineva? Ce ar putea aștepta mai mult decât atât?

A IERTA NU ESTE UȘOR. După cum tocmai am recunoscut, am călcat pe de lături în căsnicia mea. Am făcut greșeala supremă în ochii multor oameni. Apoi, în mijlocul tevatunii, soția mea m-a înșelat și ea. Evident, nu dau detalii. Acum, ne simțeam răniți amândoi. Dar asta era diferit. Am greșit și am fost pedepsit. Nu era nicio cale s-o iert. Am plâns și am implorat-o să mă ierte și ea m-a iertat, dar eu nu puteam face același lucru pentru ea. În fond, ea mi-a iertat trădarea, așa că, de ce nu aș putea s-o iert și eu? Pur și simplu, nu puteam. Uram ce făcusem eu și o uram pe ea pentru ce-mi făcuse mie. Da, o iubeam, dar uram ce a făcut. Și nu puteam trece peste asta. Am încercat. Am citit mai multe cărți despre iertare. Chiar am scris și am vorbit despre iertare în alte lucrări ale mele. Era foarte ușor să le vorbesc altora despre libertatea care vine din iertare. Și, cu

toate că pot da sfaturi altora despre iertare, nu am putut s-o iert cu adevărat pe ea. Toate vorbele acelea erau pentru oameni care nu fuseseră înșelați ca mine. Problemele lor erau nesemnificative, ale mele mă atingeau direct! Este uimitor cât de ipocriți putem deveni toți când este vorba de propria persoană.

Prin urmare, deși eu și soția mea eram împreună și făceam tot ce puteam ca mariajul nostru să funcționeze, nu mergea. Aduceam în discuție greșeala ei în mod regulat, ca s-o fac să se simtă prost. Făceam tot ce puteam s-o rănesc iarăși și iarăși amintindu-i ce greșeală a făcut și cât m-a rănit. Justificam fiecare lucru rău pe care l-am făcut eu comparând cu ce-mi făcuse ea. Pe scurt, faptul că n-o puteam ierta ne sfâșia căsnicia.

Mai mult decât atât, mă sfâșia și pe mine. Nu ai cum să fii fericit într-o relație când ții în tine furie, resentimente și lipsă de iertare pentru cealaltă persoană.

Problema era că nu credeam că ea merită iertare. Dă, s-a scuzat și știam că îi pare rău cu adevărat. A făcut tot ce se poate aștepta de la o ființă umană ca să-mi arate că știa că greșise și se simțea groaznic din cauza asta. Dar tot nu era destul pentru mine. Voiam mai mult. Voiam ca ea să merite iertarea mea.

În final, în timp ce citeam o cărticică numită *The Four Agreements* de Don Miguel Ruiz, am dat peste o frază care spunea că, uneori, cel care rănește nu merită cu adevărat iertarea. Autorul sublinia că nu-i ierți pe alții pentru că merită; îi ierți pentru că tu o meriți.

Bingo! Asta era ceva interesant pentru mine. Am crezut întotdeauna că merit ce-i mai bun în viață. M-am autoconvins complet de acest lucru.

Cu toate acestea, eram într-o relație cu o femeie pe care o iubeam cu adevărat și totuși eram nefericit -- și asta pentru că nu puteam s-o iert. În plus, o făceam nefericită și ruinam viața amândurora. Toate acestea pentru că așteptam ca ea să facă ceva ce nu era în puterea ei. Așteptam ca ea să câștige iertarea mea -- s-o merite. Am realizat deodată că asta nu se va întâmpla niciodată. Da, fiecare merită să fie iertat. Fiecare. Indiferent ce rău am făcut, toți merităm să fim iertați. Dar, ca ființe umane, slăbiciunea noastră nu ne va lăsa uneori să iertăm.

*iertă pentru
că tu o
meriți*

Ca ființe umane, trebuie să ne stăpânim orgoliul. Orgoliul meu -- faptul că nu sunt decât o ființă umană -- nu-mi permitea s-o iert. Cel puțin, nu pentru că ea o merita. Dar o meritam eu. Și aceasta era eliberarea de care aveam nevoie. Am iertat-o pentru că meritam să mă eliberez de tristețe, de furie și de resentimente. Meritam din nou o relație fericită, relaxată și plină de iubire. Și singura cale să ajung acolo era să iert. Așa că, asta am făcut. Am iertat-o. Nu pentru că orgoliul meu credea că o merită. (Deși sufletul meu știa că o merită.) Dar am iertat-o pentru că aveam nevoie disperată să-mi recâștig libertatea care vine numai dintr-o relație bazată pe încredere, dragoste și sinceritate.

Ai în viața ta persoane care au greșit față de tine? Dacă semeni cu majoritatea oamenilor, atunci ai, cu siguranță. Ai în tine furie și resentimente față de ei? Eliberează-te de ele. Iartă-i. Nu pentru că ei o merită -- deoarece, cinstit, poate că nu o merită. Dar fă-o pentru că tu o meriți.

Este asta ușor? Cu siguranță că nu. Este necesar? Cu siguranță că da.

„Iubirea înseamnă libertate. Obligația ne lipsește de dragoste. Ea este exclusivă. Iubirea este angajament atotcuprinzătoare. Obligația ne robește și impune pretenții. Dragostea nu impune niciun fel de pretenții.”

— Deepak Chopra

Este amuzant să discuți despre libertate în mijlocul unei discuții despre relații. Majoritatea cred că relațiile, și mai ales căsătoria, se bazează pe un angajament și că acest angajament îți răpește libertatea. Un paradox: angajament și libertate. Le poți avea pe amândouă? Da. De fapt, nu poți avea una fără alta. Libertatea este necesară pentru a avea un angajament puternic.

LIBERTATEA DE A TE BUCURA DE SINGURĂTATE. Toți avem nevoie de timp pentru noi înșine. Timp pentru a face ceva ce ne place, fără să ne fie teamă că furăm din timpul altei persoane. Bărbații au nevoie să iasă cu prietenii lor, fără să le fie teamă de reproșurile soției sau iubitei. Femeile au nevoie să facă exact același lucru. Din fericire, aceasta nu este o mare problemă în viața mea. Călătoresc mult, deci petrec o mulțime de timp singur. Uneori, chiar îmi place să fiu servit în cameră, să mă uit la un film și să fiu singur, fără nevastă, pisică sau câine care să mă deranjeze. Îmi place să închid telefonul mobil și să mă izolez de restul lumii pentru câteva ore. Înseamnă asta că sunt o persoană egoistă care nu-și iubește nevasta, câinele sau pisica? Nu. Înseamnă că mă bucur de timpul meu — doar pentru mine. Soției mele îi place să meargă la

degustări de vinuri și să schimbe impresii cu alții pe această temă. Mie nu îmi place absolut deloc să fac asta. Nu-mi place să gust vinuri și să trîncănesc pe tema asta. Îmi place să beau vin și atât. Așa că soția mea se duce singură la degustări și se simte minunat. Nu mă vrea cu ea acolo și nu are nevoie de mine. Îi place să facă asta de una singură. Îi place să se scoale devreme și să citească ziarul, în timp ce mie îmi place să stau până târziu noaptea la televizor. Dacă mă scol mai devreme decât de obicei, îi stric timpul când vrea să fie singură și asta n-o face deloc fericită. Dacă se hotărăște să stea seara mai târziu pentru a se uita la televizor împreună cu mine, nu este întotdeauna o perioadă de timp armonioasă. Acestea sunt perioade de timp care ne aparțin fiecăruia ca individ și nu sunt destinate cuplului. Facem o mulțime de lucruri în cuplu, dar ne place și să petrecem timp singuri. Acesta este un lucru sănătos pentru orice relație. Fiecare individ trebuie să-și rezerve timp pentru sine.

*fiecare
individ
trebuie să-și
rezerve
timp pentru
sine*

LIBERTATEA DE A NE BUCURA DE VIAȚA ÎN CUPLU. Jurământul căsătoriei implică faptul că suntem împreună pentru că *trebuie* și nu pentru că *vrem* asta. Oamenilor nu le place să fie obligați să facă ceva. A fi obligat înseamnă că îi datorezi ceva celui alt. Nu vreau să datorez nimic nimănui. Nu vreau să-mi petrec vreodată timpul cu cineva din obligație. Nu vreau să ofer niciodată dragoste din obligație. Știu că resentimentele izvorăsc din obligație. Cu siguranță că nu vreau să am niciodată resentimente față de persoana alături de care am ales să îmi petrec viața. Eu și soția mea suntem împreună pentru că așa vrem. Am trecut prin prea multe ca

să ne simțim obligați. Între noi, obligația a dispărut cu mulți ani în urmă. Pur și simplu, ne bucurăm de timpul petrecut împreună. Nimic nu este mai plăcut decât să refuzi „o ofertă mai bună” ca să poți petrece timp cu aleasa (alesul) tău.

LIBERTATEA DE A TE BUCURA DE ALȚII.

trebuie să ne simțim liberi să ne bucurăm de alții Prin iubire ne exprimăm pe noi înșine. Trebuie să ne simțim liberi să-i iubim pe alții. Trebuie să ne simțim liberi să ne bucurăm de alții. Crezi cu adevărat că este bine să refuzi iubirea cuiva? Nu. Este întotdeauna bine să iubești și să fii iubit. Iubirea este întotdeauna pură. Ar trebui să ne exprimăm întotdeauna iubirea.

Acum te rog să înțelegi bine ce-ți spun. Nu vorbesc aici despre infidelitate sau promiscuitate, așa că gândește cu creierul, nu cu alte părți ale corpului. Nu spun că ar trebui să-ți înșeli partenera (partenerul). Vreau să spun că este bine să te bucuri de compania altor oameni – să-i iubești pe oameni. Cred că este un lucru firesc în viață să întâlnești alți oameni la care să ții.

Soția mea are mulți prieteni bărbați – prieteni pe care-i cunoaște de ani de zile, cu care a lucrat mulți ani, unii sunt prieteni comuni și mulți alții nu. Se bucură de prietenii ei, se duc să ia cina împreună când trec prin oraș, fie că sunt și cu prezent, fie că nu. Nu sunt gelos niciun pic. Ea îi iubește pe acești bărbați. Cu toate acestea, ei nu reprezintă o amenințare pentru căsnicia noastră. Căsnicia se bazează pe încredere. Am și eu același aranjament. De fapt, cei doi prieteni mai apropiați mie sunt femei. Nu am vreo atracție sexuală față de ele, cu toate că le îmbrățișez când le întâlnesc și le sărut la despărțire. Soția mea nu este geloasă și nici nu are de ce să fie. Amândoi

iubim acești oameni din viața noastră. Totuși, suntem îndrăgostiți doar unul de altul.

Gelozia nu are niciun rol în iubirea pe care o avem față de alți oameni. Gelozia este o emoție bazată pe teamă. Este o emoție periculoasă care apare datorită lipsei de stimă față de sine și a lipsei de încredere. Este distructivă în toate sensurile. Îți va distruge relația și sănătatea. Renunță să fii gelos.

gelozia este o emoție bazată pe teamă și nu are niciun rol în iubire

„În gelozie există mai multă dragoste de sine decât dragoste pentru celălalt.”

— Francois, Duce de La Rochefoucauld

„Gelozia este acel dragon care ucide dragostea sub pretextul că o menține vie.”

— Havelock Ellis

„Când îl abordezi pe altul cu dragoste în suflet, fără să-i ceri nimic, oferindu-i doar iubire, creezi o relație miraculoasă.”

— Dr. Wayne Dyer

ÎNCREDERE

Odată ce ai distrus încrederea, nu sunt sigur că o mai poți căpăta vreodată înapoi cu adevărat. Cel puțin nu în aceeași măsură ca mai înainte. Eu și soția mea nu mai avem încredere unul în altul exact așa cum aveam înainte să fi călcat strâmb și unul, și altul. Nu mai suntem aceeași oameni, deci este imposibil să-avem aceeași relație ca mai înainte. În schimb, avem o nouă relație bazată pe un nou gen de încredere. Cea-veche nu mai funcționa. Singura cale de a reconstrui o relație care a fost distrusă este să stabilești un nou gen de încredere, pe baza unui nou angajament.

**Încrederea
intervine în
orice fel de
relație**

Problema încrederii este valabilă pentru orice fel de relație. Majoritatea oamenilor au tendința să considere încrederea ca un element existent numai în căsnicie. Dar încrederea intervine în orice fel de relație: părinte/copil, șef/subordonat, prieteni, familie, firmă/client, colegi de muncă, firmă/acționari. Fiecare dintre aceste relații se bazează pe încredere. Odată ce încrederea a fost distrusă, relația se schimbă pentru totdeauna. Și, în fiecare situație, relația plătește un preț.

Înainte să minți, să furi, să înșeli, să răspândești zvonuri, să-i bârfești pe alții sau să dezamăgești inutil pe cineva, gândește-te la consecințe și fii conștient că nu există cale de întoarcere. Iar dacă relația ta cu o altă persoană a fost distrusă, nu crede că o poți repara. Este imposibil. Poți doar să construiești o relație complet nouă bazată pe un nou nivel de încredere.

COMUNICARE

Tuturor ni s-a spus că esența comunicării este să-l întâlnești pe celălalt la jumătatea drumului. Nu merge așa. Ce se întâmplă dacă tu faci jumătate din drum și celălaltă persoană doar un sfert. Rămâne încă o distanță între voi, nu-i așa? Prin urmare, cât de departe ar trebui să mergi pentru a deschide comunicarea. Eu știu răspunsul: ce zici să faci tot drumul? Îmi pare rău, tot nu este destul. Într-o conversație cu soția mea, eu am făcut tot drumul, iar ea s-a hotărât să se întoarcă și s-o ia în sens opus. Deci care este răspunsul corect? Trebuie să mergi în întâmpinarea celuilalt oricât este necesar pentru a stabili o comunicare onestă, deschisă. Nu până la jumătatea drumului, nu tot drumul, ci până acolo unde este necesar.

Continuă să vorbești chiar dacă comunicarea poate fi dureroasă. Tăcerea îți este rareori prieten când încerci să stabilești, să menții sau să însănătoșești o relație. În cazul unui conflict, este pur și simplu mai ușor să taci decât să tratezi problema într-o conversație. Dar când tăcerea devine prea stânjenitoare, sfârșești prin a te distanța tot mai mult.

DEZACORDURI

De fiecare dată când doi oameni se angajează într-o relație, vor interveni și dezacorduri. Cel puțin așa sper eu să se întâmple. Ți poți imagina vreo relație fără certuri? Ți poți imagina cât de microși și slabi pot fi oamenii într-o astfel de relație? Nu știu cine a spus-o, dar sunt complet de acord cu această afirmație: „Când două persoane se aprobă mereu una pe alta, una dintre ele nu este necesară”.

Am auzit oameni spunând despre vreun cuplu pe care-l cunosc: „N-am auzit niciodată un cuvânt aspru între ei”. Comentariul meu despre o astfel de relație este un singur cuvânt: „Plictisitoare!”. Eu mă cert cu soția mea. Eu țip, iar ea îmi răspunde într-un mod calm și logic, ceea ce mă face să țip și mai tare. Asta fac oamenii pasionali. Sunt pasionați de tot felul de lucruri și se exprimă corespunzător.

„Aproape toți oamenii căsătoriți se ceartă, deși multora le este rușine să recunoască. De fapt, o căsnicie în care nu există certuri ar putea foarte bine să fie deja moartă sau pe moarte din cauza subnutriției emoționale. Dacă îți pasă, probabil că te cerți.”

— Flora Davis

Este sănătos și firesc ca oamenii să se certe. De fapt, mie chiar îmi place. Soția mea urăște să se certe. Îmi place să-mi exprim opiniile despre aproape orice în fața aproape oricui vrea să mă asculte. Soției mele nu-i place să schimbe cuvinte dure. Ea și-ar reține mai degrabă mânia în interior și i-ar pune capac. În acest fel se proceda în familia ei și în acest fel a fost ea educată să trateze dezacordurile. În familia mea toată lumea urla și se certa. Nimeni nu se întreba cum se simt ceilalți membri ai familiei în situația aceasta. Așa că, vreme de ani de zile, soția mea a fugit de confruntare. Ea credea că nu ne mai iubim unul pe altul dacă suntem în conflict. A fost nevoie de un lung proces ca s-o conving că era adevărat exact contrariul. Dovedeam că ne iubeam destul unul pe altul încât să ne exprimăm liber și cinstit pentru a rezolva problemele.

Nu țină furia închisă în tine până devine resentiment. Nu lăsa soarele să apună fără să-ți exprimi problemele. Atacă-le, spune ce ai de spus și împacă situația. (Uneori, împăcarea poate fi atât de distractivă încât ai putea gândi că este cazul să pornești o nouă ceartă!)

O ceartă constructivă este despre ceva și nu despre cineva. Atacurile la persoană sunt lovituri ieftine și nu fac decât să dăuneze relației. Un schimb de păreri în contradictoriu despre o situație nu dăunează relației, ba chiar o poate face mai puternică. Abține-te să-ți jignești partenerul. Fă tot ce poți să nu-ți ataci partenera (partenerul). Chiar dacă ea (el) a făcut ceva ce vrei să-i reproșezi, atacă ce a făcut și nu persoana sa.

ROMANTISM ȘI PASIUNE

Toți ne dăm în vânt după romantism. Iar dacă nu-l obținem acasă, îl căutăm în altă parte – toți, fie bărbați, fie femei. Este adevărat, bărbaților le place dragostea romantică tot atât cât le place și femeilor. Așa că, învață să fii romantic. Există o mulțime de căi. Nu sunt chiar un expert, dar sunt al naibii de bun în arta asta. Cum fac? Sunt atent. De fapt, acesta este lucrul esențial în dragostea romantică. Pur și simplu fii atent la ce-i place partenerului și oferă-i ce-i place. Nu trebuie să fie ceva important. De fapt, din experiența mea am văzut că lucrurile mici au cel mai mare impact.

Și, mai ales, nu spune: „Nu sunt o persoană romantică”. Doar pentru că nu ai fost romantic în trecut, nu înseamnă că nu poți învăța să fii romantic în viitor. Nu lăsa niciodată ca ceea ce ai fost în trecut să te împiedice să devii așa cum ai nevoie să fii în prezent.

nu lăsa
niciodată ca
ceea ce ai
fost în
trecut să te
împiedice
să devii așa
cum ai
nevoie să fii
în prezent

Dragostea poate fi un munte uriaș, o grădină liniștită, o furtună dezlănțuită, o boare răcoritoare sau o baie perfectă. Dar există întotdeauna un foc ascuns undeva. Există întotdeauna o flăcără de înfiptă a sufletului. Dacă nu există flăcără, nu există iubire. Ar putea fi o căsnicie care durează o viață. Ar putea avea toate semnele a ceea ce oamenii numesc „o relație de succes”. Dar dacă nu te împinge să treci pe nivelul următor, dacă nu-ți fură inima și nu o face să explodeze într-un milion de stele ca apoi să se recompună într-un moment iluminat de înțelegere, atunci nu este dragoste adevărată. Poate că este un fel de căsnicie burgheză, dar n-o putem numi dragoste.

— *Marianne Williamson, „Enchanted Love”*

ATINGEREA

Oamenii au nevoie să fie atinși de alții pentru a înflori. Copiii pe care nu-i mângâie nimeni nu se dezvoltă la fel de bine intelectual și emoțional precum cei care sunt dezmierdați și ținuți în brațe. Același lucru este valabil și pentru adulți. Orice relație în care oamenii nu se ating între ei nu va înflori.

Când eu și soția mea eram consiliați în probleme maritale, ni s-a cerut să ne atingem în vreun fel în timp ce ne certam, chiar dacă nu făceam decât să-i ating piciorul cu călcâiul. Atingerea crea o legătură între noi care aproape distrugea orice altceva. Atingerea ne ținea cumva conectați.

Orice relație în care oamenii nu se ating între ei nu va înflori Îmbrățișează, sărută, fă orice pentru a păstra contactul fizic. De ce crezi că oamenii își strâng mâinile când se întâlnesc? Se stabilește o legătură fizică pe care se poate construi o relație. Care este primul lucru care se cere unui cuplu după ce au fost declarați soț și soție? Li se spune să se sărute. Este o legătură fizică pe care se poate construi relația.

Primul lucru care dispare, de obicei, când un cuplu are probleme este atingerea fizică. De aceea, consilierul nostru ne cerea să ne atingem în timp ce ne rezolvam problemele. Când atingi pe cineva, are loc un schimb de energie care poate vindeca și lega două entități separate.

Arată-i partenerului tău afecțiune fizică ca să rămâneți conectați emoțional. Și nu uita: afecțiunea care nu vine din obligație este cea mai dulce și mai semnificativă.

CUM SĂ FII UN PARTENER DE VIAȚĂ MAI BUN

Fă o listă cu tot ce-ți place sau iubești la partenerul tău de viață. Fii foarte precis. Apoi spune-i în fiecare zi câte un lucru de pe listă.

Fă o altă listă care descrie partenerul perfect pe care ai vrea să-l ai. Fă tot ce ține de tine pentru a deveni partenerul perfect de viață pe care l-ai descris. Când vei semăna perfect cu partenerul pe care ți-ai dori să-l ai, atunci chiar îl vei avea.

*listă cu tot
ce-ți place
la partenerul tău*

*Lasă-i partenerului tău de viață mici
bilețele în care-i spui cât îl iubești și de
ce.*

Găsiți căi să râdeți împreună.

*Oferă mai multe îmbrățișări și fă în așa fel
încât să-ți iriți partenerul de viață mai
puțin.*

*Nu te lega de lucruri minore. Lasă pasta de
dinți cum ai găsit-o.*

*Tratează-ți partenerul de viață cu același
respect cu care ai trata un străin.*

*Din timp în timp, îndeplinește fanteziile
celuilalt.*

*Fă lucruri neașteptate. Păstrează viu
elementul surpriză.*

*listă cu tot
ce-ți
dorești la
partenerul
tău*

PRIETENIE

Prietenia este aproape singura relație care există pentru că o vrei. Nu este ca în familie; rudele nu ți le alegi. Nu poți scăpa de ele, chiar dacă încerci. Oricine are în familie un verișor enervant. Pur și simplu întorci capul și mergi mai departe. Nu poți alege. Dar nimeni nu te forțează să rămâi prieten cu cineva. Prietenia este întotdeauna o alegere.

Prietenia nu ar trebui să-ți ceară niciun efort. Ar trebui să meargă ușor. Dacă trebuie să faci un efort ca să menții o prietenie, atunci nu este o prietenie adevărată. Este doar o persoană cu care petreci ceva timp din când în când. Prietenii te acceptă așa cum ești. Îți permit să ai zile bune și zile proaste. Te lasă să te comporți ca un idiot și să te faci de râs. Cu toate acestea, un prieten n-o să-ți permită să te văicărești. Un prieten adevărat o să-ți dea un șut în fund și o să te oblighe să-ți asumi responsabilitatea.

Nu ai nevoie de prea mulți prieteni. Asta n-a fost niciodată o problemă pentru mine. N-am avut niciodată mulți prieteni. Nu este ușor să-mi fie cineva prieten. Sunt ceea ce se cheamă o persoană dificilă. Așa că, atunci când cineva îmi este prieten, o face pentru că vrea într-adevăr. Apreciez asta. Îmi iubesc prietenii. Aș face orice ca să-i ajut. Punct. Nu-i judec niciodată. Nu pun întrebări niciodată. Eu cred că asta înseamnă prietenie. Și trebuie să vină de la sine.

Unii oameni spun că și căsnicia poate fi așa. Ei spun că nu ar trebui să faci efort ca să-ți menții căsnicia, că este o relație la fel de ușoară ca prietenia. Nu sunt de acord. Eu și soția mea nu facem niciodată efort ca să ne păstrăm prieteniiile, dar facem efort în fiecare zi ca să ne păstrăm căsnicia. Uneori, căsnicia noastră este o epavă. Prieteniiile noastre sunt întotdeauna intacte.

Este, probabil, mai bine să ai un prieten bun decât un partener de viață bun. Dar dacă le poți avea pe amândouă în aceeași persoană, ești cu adevărat norocos. Așa că, fă-ți un prieten bun și relaxează-te. Ia-ți un partener de viață și apucă-te de muncă.

COPIII SUNT O PACOSTE

Copiii sunt murdari, dezordonati și te costă scump. Te împiedică să faci ce ți-ar plăcea ție, fiindcă trebuie să-i conduci cu mașina la activitățile care le plac lor. Sunt niște mici creaturi egoiste, pretențioase și murdare care-ți distrug casa, mașina și aproape orice alt obiect la care ții. Uite că am spus-ol

Cu toate astea sunt cele mai angelice ființe care pot intra în viața cuiva. Eu îi iubesc pe ai mei. S-ar putea să nu-mi placă copiii tăi și nu mă aștept deloc ca tu să-i placi pe ai mei. Dar știu că tu îi iubești copiii la fel cum îi iubesc și eu pe ai mei.

Copiii sunt nemaipomeniți. Caută mereu să se distreze. Mănâncă dacă le este foame, dorm când sunt obosiți și te iubesc necondiționat. Ei sunt responsabilitatea ta. Ești responsabil pentru ce învață și cum se comportă. Copiii se comportă într-un anumit fel pentru că așa au fost învățați să facă.

NU ESTE VINA COPIILOR

Știi copiii aceia obraznici pe care-i vezi în vreun centru comercial sau la vreun restaurant? Aceia care aruncă cu mâncare și alcargă peste tot, șipând cât îi ține gura și deranjându-i pe toți cei din jur? Copiii ăia sunt atât de prost crescuți încât ai chef să-i iei de guler chiar tu și să preiei con-

trolul situației. Copiii de felul acesta mă scot din minți. Trebuie să fac efort să-mi reamintesc că nu copiii sunt răi și nu ei trebuie plesniți peste fund sau certați. Nu există copii răi; există numai părinți răi. Nu este vina copilului că aleargă prin restaurant urlând ca un apucat; este vina părinților. Nu copilașul trebuie pedepsit, ci mămica și tăticu'. Copiii se comportă exact în felul în care li se permite s-o facă — nici mai bine, nici mai rău. Ei încearcă să vadă până la ce limită li se permite. Este normal s-o facă; este parte a procesului de evoluție. Dar responsabilitatea părinților este să stabilească limitele de comportament pentru copil, iar apoi, să-l disciplineze când nu respectă limitele impuse.

DISCIPLINA ESTE OBLIGATORIE

lipsa de disciplină înseamnă lipsă de dragoste

Părinți, trebuie să vă iubiți suficient de mult copiii încât să-i disciplinați. Lipsa de disciplină înseamnă, pur și simplu, lipsă de dragoste. Nu spun că trebuie să-i lovești sau să-i pui la colț sau la izolare. Este treaba ta cum procedezi și sunt oameni mai calificați decât mine pentru a vorbi despre aceste lucruri. Trebuie doar să fii consecvent când este vorba de disciplină și să pedepsești în funcție de vină. Și te rog, te rog mult, nu pedepsi copilul în fața lumii. Nu țipa la el și nu-l plesni în fața noastră. Este umilitor pentru copil și pentru toți cei care trebuie să asiste la așa ceva.

Când eram copil, tatăl meu spunea adeseori: „Când ajungem acasă, o să primești o porție de curea“. Tata mă lovea rău cu o curea. Nu abuza și nu se întâmpla prea des, dar când mă bătea odată nu uitam prea curând. Nu conta că-mi spusese în

prima zi a unei vacanțe de două săptămâni că o să îmi iau papara când ajungem acasă, chiar dacă nu mai spunea un singur cuvânt despre asta în acele două săptămâni. Nu scăpam de pedeapsă când ajungeam acasă. Am învățat mult din acele pedepse. Lecția nu era doar în legătură cu ceea ce făcusem ca să merit să fiu pedepsit – asta era un lucru evident. Lecția adevărată era că tata nu-și călca niciodată cuvântul. O promisiune este o promisiune, indiferent la ce se referă. Deși nu apreciam această lecție când mi se promitea o papară, o apreciez acum. Am învățat că puteam să contez pe ce-mi spune tata de fiecare dată, fie că este de bine, fie de rău. Am încercat să-i învăț aceeași lecție pe copiii mei.

o promisiune este o promisiune

IMPORTANȚA CUVÂNTULUI DAT

Eu și cu băieții mei jucăm un joc bazat pe ideea: „Ce ai face pentru a câștiga o anumită sumă de bani?”. Prostii de genul câți bani ar trebui să-ți dea cineva ca să mănânci un vierme sau ca să smulgi gâtul unei găini cu gura. Lucruri prostești pentru care vrem să găsim un preț și să râdem. (Apropo, prețul pe care-l dădeam eu era întotdeauna mult mai mic decât alilor. Știu cum se câștigă banii și un vierme sau un cap de găină nu pare prea mare lucru pentru mine.)

Pe când băieții mei aveau aproximativ cinci și nouă ani, ieșisem împreună să-i plimbăm pe Elvis și Nixon, câinii noștri. Aveam niște biscuiți pentru câini în buzunar și l-am întrebat pe fiul meu mai mare, Tyler, ce ar trebui să-i dau ca să mănânce un biscuit. El mi-a spus că o să mănânce un biscuit dacă mâncam și eu unul. Mi-am băgat

imediat unul în gură, l-am mestecat și l-am înghițit cu un zâmbet, iar apoi i-am dat unul și lui. Nu voia să-l mănânce. Zicea că doar a glumit.

Atunci a învățat o lecție de viață foarte valoroasă: un târg încheiat este bun încheiat. Nu aveam de gând să-l las să scape. I-am explicat foarte clar că trebuie să mănânce biscuitul exact așa cum am făcut și eu. El a stabilit regulile și trebuia să le respecte. Am stat o bună bucată de vreme acolo, în stradă, în timp ce el scâncea că nu a vorbit serios. În acel moment a învățat o altă lecție de viață valoroasă: Nu-ți lăsa gura să semneze un cec pe care buzunarul tău nu-l poate plăti. I-am spus că vom sta acolo toată noaptea, dacă trebuie, dar, până la urmă, va trebui să mănânce biscuitul.

Și, în final, fără tragere de inimă, l-a mâncat. Unii ar spune, după ce au citit această poveste, că sunt un tată dur. Nu sunt de acord. Cred că a fost un moment care i-a influențat viața pentru totdeauna. Acum, când este bărbat, râdem de povestea aceea și el se laudă cum i-a dat tatăl său o lecție bună când l-a făcut să mănânce un biscuit pentru câine. Puțini oameni învață că un târg odată încheiat trebuie respectat și scriu aproape în fiecare zi cecuri pe care buzunarul lor nu le poate plăti. Cred că ar trebui să mănânce și ei un biscuit pentru câini.

Ce i-ai învățat tu pe copiii tăi? I-ai învățat că privitul la televizor este mai important decât să faci conversație? I-ai învățat că este perfect în regulă să minți când este vorba de impozite pentru că, în fond, tragi un profit de pe urma guvernului și nu a unei persoane reale? Ce învață ei de la tine când te văd că nu-ți apreciezi angajații sau îți critici prietenii pe la spate? Sau din cum vorbești partenerului tău de viață (tatălui sau mamei lor)? Ce lecție învață ei din cuvintele tale?

*privitul la
televizor nu
este mai
important
decât să faci
conversație*

Copiii tăi reflectă ceea ce tu i-ai învățat. Și, după cum ai auzit întotdeauna, acțiunile tale vorbesc mai tare decât cuvintele tale.

copiii tăi
reflectă
ceea ce tu
i-ai învățat

Am încercat să le dau copiilor mei câteva lecții valoroase. I-am învățat ce este un hamburger bun și cum se face o friptură bună la grătar. I-am învățat că Elvis Presley este Regele muzicii rock. După părerea mea, acestea sunt lecții importante! Restul, au furat stând în preajma mea. Fiul meu mai mare, Tyler, știe cum să-și asume responsabilitatea. Când o dă în bară, o recunoaște și caută o soluție pentru a rezolva problema. Fiul meu mai mic, Patrick, a descoperit că este o persoană unică, nu se teme să fie diferit și este total încrezător în personalitatea lui. Niciunul nu ar minți niciodată -- nici pe mine, nici pe altcineva. Ei spun ce simt și lasă lucrurile să se așeze în ordinea firească. Sunt niște oameni pe care se poate conta. Întotdeauna.

Nu este ușor să crești copii. De fapt, este lucrul cel mai dificil pe care l-am făcut vreodată. Este cea mai mare responsabilitate pe care o are o ființă umană. Și, cu toate că sigur nu știu totul pentru a fi un părinte minunat, am găsit o mână de idei bune.

acțiunile
tale vorbesc
mai tare
decât cu-
vintele tale

COPIII SE MATURIZEAZĂ

Acesta este cel mai bun sfat pe care-l pot da unui părinte. De fiecare dată când am fost foarte preocupat de ceea ce se petrecea în viața copiilor mei, mi-aș fi dorit ca cineva să-mi dea acest sfat. Fiul meu, Patrick, a trecut printr-o etapă când era înnebunit după piercing. Și-a găurit urechile, nasul, buza, buricul, sprâncenele, sfârcurile. Orice loc care se putea găuri, în partea superioară a

*nu trans-
forma totul
într-o
bătălie*

corpului, avea o gaură cu o bijuterie în ea. Uram să îl văd înzorzonat în felul acesta, dar mi-am ținut gura. În fond, aveam și eu cercei în urechi, așa că n-aveam prea multe motive să mă plâng. Apoi, într-o singură lună, toate bijuteriile au dispărut. S-a plictisit de ele. Asta se întâmplă cu copiii. Nebunii de tot felul vin și pleacă. Uneori, este bine să îți ții gura și să lași ca lucrurile să treacă de la sine. Dacă este vorba de ceva serios, ca arme și droguri sau altceva care îi amenință viața, atunci trebuie să te implici puternic. Dar moda piercing nu este ceva atât de serios.

Alege-ți bătăliile în care te implici, dar nu transforma totul într-o bătălie. Găurile de la piercing se vindecă. Părul roșu se tunde. Pantalonii care atârnă pe fund ies din modă. În final, șepcile se întorc cu cozorocul în spate și eticheta pe frunte, iar copiii devin din nou ființe umane. Slavă Domnului!

În plus, așa cum știi deja, cu cât faci mai mult scandal în legătură cu ceva ce nu-ți place, cu atât sunt mai hotărâți copiii s-o facă. Cred că ei așteaptă ca tu să urăști ceva doar pentru a hotărî că lor le place. Este un joc pe care-l joacă cu părinții lor. Este distractiv pentru ei. Ai grijă cum joci deoarece copiii câștigă, de obicei, acest joc.

RĂMÂI IMPLICAT

Știi ce se întâmplă în viața copiilor tăi? Știi ce-i interesează? Le cunoști prietenii? Îi invită la tine acasă la vreo petrecere? Da, vor întoarce casa cu susul în jos, dar este mai bine să ai o casă deranjată decât un copil mort. Da, am spus un copil mort. În zilele noastre, copiii mor. Trebuie să faci față unor probleme ca droguri, arme, sinucideri și

pedofilie. Nu trebuia să facem față unor asemenea probleme când eram mai tineri. Copiii din ziua de astăzi se confruntă cu probleme mult mai serioase decât cele cu care ne-am confruntat noi vreodată. Una dintre cele mai bune căi de a contracara această situație este să ții copiii implicați și să te implici și tu în viața lor. Trebuie să știi cu cine își petrec timpul, unde se duc. Invită-i pe prietenii lor la tine acasă ca să poți fi pe aproape – nu ca să te amesteci în activitățile lor, dar ca să poți fi aproape dacă este nevoie.

ține copiii
implicați și
implică-te
și tu în
viața lor

ACORDĂ-LE COPIILOR INTIMITATE, DAR NU-I SCĂPA DE SUB SUPRAVEGHERE

Nu le citi e-mailurile sau jurnalul personal. Nu-i spiona. Este bine să fii informat, dar, dacă le violezi intimitatea, ei te vor respinge și nu-ți vor mai spune absolut nimic. Dacă vrei cu adevărat să știi ce se întâmplă, atunci construiește o relație bazată pe comunicare sinceră, încredere și respect. Atunci nu va mai trebui să recurgi la spionaj pentru a te menține informat.

FII APROPIAT DE COPII, DAR PĂSTREAZĂ O LIMITĂ

Fii un părinte cu care copiii tăi pot sta de vorbă. Dar nu trebuie să fii cel mai bun prieten al lor. Nu încerca să faci parte din gașcă. Eu sunt prieten cu băieții mei, dar eu sunt, totuși, tatăl lor. Putem vorbi deschis despre orice subiect din lumea asta – absolut orice. Cu toate acestea,

există o limită, pe care n-o depășim, între a fi cel mai bun prieten al lor și a fi tatăl lor.

Mă gândesc mereu că este trist când văd iname și tați care încearcă să fie cei mai buni prieteni ai copiilor lor. Copiii trebuie să-și aleagă prietenii. Lasă-i s-o facă. Nu fi un părinte care cerșește copilului să fie cel mai bun prieten al lui.

FII REALIST, COPIII CALCĂ STRÂMB

Nu te aștepta la perfecțiune. Copiii nu sunt perfecți. Sunt doar niște copii, mai ales când vine vorba de note. Nu trebuie să-i faci să plângă pentru note. Nu merită să le sacrifici echilibrul emoțional de dragul unor note. Cere-le copiilor să dea tot ce au mai bun, ajută-i să facă asta, apoi învață-i să fie mulțumiți de rezultatele lor.

Listă prescurtată cu sfaturi pentru a crește copii buni:

Dacă ai bebeluși, stai mult pe podea cu ei și comunică la nivelul lor.

Învăță copiii despre valoarea banilor. Cum se câștigă, cum se economisesc, cum se investesc, cum se cheltuiesc și cum se dăruiesc.

Ascultă-ți copiii.

Întreabă-i multe, spune-le mai puține.

Îmbrățișează-i mai des, cicălește-i mai rar.

Arată-le copiilor afecțiune chiar și când cred că sunt prea mari pentru asta.

Învăță-i despre lucrurile cu adevărat importante: amabilitate, generozitate, iubire, iertare, compasiune, respect, cinste, responsabilitate și cum să se distreze.

*există o
limită, pe
care n-o
depășii,
între a fi cel
mai bun
prieten al
copilului și
a fi
părintele lui*

Nu-i minți niciodată. Nu tolera nicio minciună din partea lor.

Încurajează-ți copii să-și dezvolte propria individualitate. Nu încerca să le modelezi personalitatea. Permite-le să fie așa cum sunt și să devină ceea ce vor ei să devină, nu ce vrei tu.

Nu te comporta prosteste la evenimentele sportive la care participă ei.

Nu-i proteja prea mult. Permite-le să facă greșeli și să sufere consecințele. Lecția valoroasă se află în consecințe.

Au nevoie mai mult de dragoste decât de lucruri.

copii au
nevoie mai
mult de
dragoste
decât de
lucruri

ADOLESCENȚII

Adolescenții sunt niște ființe atât de anormale încât i-am tratat separat. Sunt niște creaturi insuportabile, grosolane, absorbite de propria persoană, dezgustătoare. Nu există niciun remediu, în afara timpului. Când în sfârșit se vor maturiza, va fi exact înainte de a fi prea târziu.

Când fiul meu cel mare avea 16 ani, mi-a spus că nu mai trebuia să mă asculte deoarece era deja mai mare decât mine. Avea dreptate, era mai înalt decât mine. Dar i-am amintit repede că eu eram mai inteligent decât el, aveam toți banii și știam unde doarme. I-am spus că nu văd niciun remediu pentru relația noastră în afară de eutanasiere, așa că, va trebui să-l adormim. Îl iubeam. Pur și simplu nu-i puteam tolera acest gen de comportament.

Ți s-au întâmplat asemenea lucruri cu copiii tăi? Dacă nu ți s-au întâmplat încă, sunt șanse să ți se întâmple. Puțini copii sunt imuni la această

boală care se numește adolescență. Singurul sfat pe care pot să ți-l dau este să-i împiedici să se omoare vreme de câțiva ani. Al meu a trecut prin vremuri dure timp de șase luni. A fost norocos; era atât de aproape să-i fie fatal!

Prea mult testosteron sau estrogen într-o perioadă scurtă de timp îi ia mințile copilului. Ai trecut și tu prin asta și te-ai maturizat. Cel puțin așa sper.

Deci, mușcă-ți limba, părăsește încăperea și închide ușa dormitorului copilului ca să nu fii nevoit să vezi toată mizeria. Fă orice este nevoie, dar continuă să-l iubești indiferent ce spune sau ce face și aproape întotdeauna lucrurile se vor îndrepta. Într-un final.

SEX: ÎȚI PLACE CU SIGURANȚĂ

„Sexul nu este ceea ce facem, este ceea ce suntem.”

— Mary Calderon

Sexul este cel mai grozav lucru de pe planetă, dar societatea a făcut tot ce a putut ca să-l transforme în ceva greșit și murdar. Încercăm să îl legiferăm. Nu merge. Încercăm să-l limităm. Nu merge. Încercăm să-l facem să pară dăunător, astfel încât oamenii să nu-l mai dorească atât de mult. Nu merge. De fapt, asta ne face să-l dorim și mai mult. Prin urmare, de ce nu merge nimic din toate acestea? Nu are cum să meargă. Sexul există ca să ne bucurăm de el. Este ceva firesc. Orice se face pentru a limita exprimarea sexuală va acționa întotdeauna ca un bumerang, deoarece este sexul este un lucru natural.

Nu exprimarea sexuală, ci reprimarea sexuală este cauza multor delictе. Nu exprimarea sexuală, ci reprimarea sexuală este cauza unui sentiment de vinovăție. Nu exprimarea sexuală, ci reprimarea sexuală îmbogățește mulți psihologi, terapeuți și scriitori. Reprimarea sexuală distruge mai multe relații și căsnicii decât orice alt factor pe care-l cunosc.

Știu că-mi poți prezenta câteva excepții și pot s-o fac și eu. Există întotdeauna excepții, dar

nu exprimarea sexuală ci reprimarea sexuală este cauza multor probleme

trebuie să admiti că susțin o idee foarte bună. Gândește-te puțin. Ai auzit vreodată pe cineva să se plângă că are parte de prea mult sex? Nu cred asta.

*trebuie să
ne acordăm
permisiu-
nea de a ne
bucura de
sex* Îți amintești anii 1960? Știu, știu, unii dintre voi nu și-i amintesc, dar poate că ați văzut seriale de televiziune despre perioada asta sau ați cumpărat muzică din anii aceia. Protestatarii anilor '60 purtau o pancartă pe care scria: „Faceți dragoste, nu război“. Știai asta? Ei bine, aveau dreptate.

Este imposibil să tragi în cineva sau să-l ucizi în timp ce faceți sex. Ei bine, nu chiar imposibil, dar foarte puțin probabil.

Crezi că vreau să îți spun să faci sex cu oricine poți, fără să-ți asumi nicio responsabilitate? Sigur că nu. Eu îți spun să fii responsabil.

„Sexul poate aduce magie într-o relație și o consolidează într-un mod în care nu o poate face nictun fel de comunicare sau realizare a unor activități în comun.“

— Thomas Moore, „Soul Mates“

A face sex nu este ceva greșit. Este ceva cât se poate de normal și acesta ar trebui să fie mesajul pe care-l transmitem copiilor noștri. Acesta este mesajul pe care trebuie să ni-l repetăm și nouă înșine în fiecare zi. Trebuie să ne acordăm permisiunea de a ne bucura de sex — sub toate formele.

SEX CU PARTENERUL ALES

Fă în așa fel încât să fie excitant. Fii creativ. Urmați-vă fanteziile. Dacă vă face să vă simțiți bine, încercați orice. Dacă amândoi sunteți de

acord, faceți tot ce vă trece prin cap. Bucurați-vă unul de altul.

„Dar nu am pe nimeni de care să mă bucur.”

Atunci, bucură-te de tine.

„...?!“

Sigur înțelegi.

Și nu uita un lucru despre sex; dacă nu transpiri, ceva nu merge bine.

„Este sexul ceva respingător? Numai dacă nu este făcut cum trebuie.”

— Woody Allen

PUȘTII ȘI SEXUL

Abstinența nu există. Nu te aștepta la ea. Mă îndoiesc că a funcționat când erai tu puști, așa că nu te aștepta să meargă cu copiii tăi. Vor face sex. Probabil că și tu ai făcut. (Dacă nu, atunci nu-i nicio mirare că ești așa un ratat!)

„Dintre toate aberațiile sexuale, probabil că cea mai ciudată este castitatea.”

— Remy de Gourmont

Ar trebui să-i învățăm pe copiii noștri că nu este greșit să facă sex. Este ceva natural și normal, din câte am aflat eu până acum, dar există niște linii directoare pe care trebuie să construiști orice relație sexuală. Iată aceste linii directoare pe care să le însușim puternic copiilor noștri:

Respect.

Responsabilitate.

Siguranță.

respect,
responsabi-
litate și
siguranță

Acestea sunt cele trei lucruri pe care trebuie să le învețe copiii de la noi despre sex. Vor gândi

pe cont propriu ce și unde se potrivește, dar puțini părinți îi vor învăța aceste trei lucruri. Părinții și alți adulți ar trebui să înceteze să spună copiilor că nu este bine să facă sex. Este bine. Ar trebui să încetăm să le spunem că își vor distruge viața dacă o fac. Nu este adevărat. Mai ales, ar trebui să încetăm să le spunem că vor ajunge în iad dacă fac sex. Nu vor ajunge în iad.

Fiii mei au crescut cu mama lor și au frecventat o mare biserică protestantă care le-a cerut să semneze un angajament că nu vor face sex niciodată înainte de căsătorie. De fapt, aceasta este o practică obișnuită în multe organizații religioase și secte. Și nu fac altceva decât să inducă un sentiment de vinovăție. Copiilor li se spune că nu este bine să facă sex. Nu este adevărat. Toate aceste „predici” care induc un sentiment de vinovăție nu au avut niciun efect în reducerea activităților sexuale printre adulții tineri. Nu au redus nici delictele sexuale și nici graviditatea printre adolescente. Singurul efect pe care pot să-l văd este crearea unei populații reprimată sexual care nu înțelege cum poate face sex fără să se simtă vinovată. Nu ți se pare trist?

Deci, susțin sexul premarital? Da. Dacă mai multe cupluri ar face-o înainte de căsătorie, ar fi mai puține căsnicii nefericite și mai puține divorțuri. Spun eu că tinerii ar *trebui* să facă sex? Nu. Eu spun că ei *vor* face sex oricum. Învață-i să o facă cu responsabilitate. Învață-i că *nu* înseamnă *nu* – de fiecare dată și fără excepție. Avertizează-i despre bolile cu transmitere sexuală și învață-i despre planificarea familială. Le cerem copiilor să fie responsabili și, cu toate acestea, noi ca părinți, suntem total iresponsabili când nu-i învățăm cum să procedeze cu o activitate atât de plină de urmări cum este sexul.

IUBIREA ESTE CHEIA

Majoritatea oamenilor s-ar gândi că acest capitol despre iubire este în legătură cu relațiile și ar trebui să facă parte din capitolul respectiv. Am tratat iubirea în acel capitol și am atins subiectul și în altele. Dar, uneori, iubirea este tratată cam superficial când o încadrăm strict în domeniul relațiilor. Iubirea este și cheia către succes, fericire și prosperitate. Iubirea te poate ajuta să devii un lider minunat, un vânzător grozav, să oferi servicii uimitoare clienților și te face să fii genul de persoană pe care alții vor s-o aibă prin preajmă și cu care vor să-și împartă banii.

Cine ar fi crezut că, după toți anii aceștia, formația Beatles a avut dreptate când cânta: "Tot ce ai nevoie este iubire, iubire; iubirea este tot ce ai nevoie"?

*iubirea este
cheia către
succes, feri-
cire și
prosperitate*

IUBIREA ESTE PUTERNICĂ

„Nu există nicio dificultate care să nu poată fi învinsă cu destulă iubire. Nu există boală pe care să n-o tămăduiască iubirea. Nu există ușă care să nu poată fi deschisă cu destulă iubire. Nu există prăpastie peste care să nu se poată construi un pod cu ajutorul iubirii. Nu există niciun zid care să nu poată fi dărâmat cu ajutorul iubirii. Și nu există niciun păcat care să nu poată fi răscumpărat

cu multă iubire. Indiferent cât de profund este neocazul, cât de lipsită de speranță poate arăta o situație sau cât de confuză, indiferent cât este de mare o greșeală, iubirea poate rezolva totul. Iar dacă poți iubi suficient, vei fi cea mai fericită și cea mai puternică persoană din lume.”

— Emmet Fox

Fox avea dreptate. Iubirea poate tămădui orice boală și poate rezolva orice problemă. Dă-mi voie să-ți demonstrez asta.

IUBEȘTE-ȚI MUNCA

a-ți iubi
munca este
cheia către
recunoaște-
rea meri-
telor

Când îți iubești munca, vei deveni excelent în activitatea ta. Cu cât ești mai bun în munca ta, cu atât vei fi plătit mai bine. Prin urmare, a-ți iubi munca este cheia către recunoașterea meritelor și, în final, către prosperitate. În plus, dacă îți place munca ta, vei fi mai fericit, mai încrezător și chiar mai sănătos, deoarece te simți bine cu viața pe care o duci.

IUBEȘTE-I PE CEI PENTRU CARE MUNCEȘTI

Asta înseamnă să iubești firma pentru care lucrezi și clienții ei care se bucură, în final, de serviciile tale. Dacă nu iubești firma pentru care lucrezi, atunci nu vei da tot ce ai mai bun și vei sfârși prin a-i înșela și pe ei, și pe tine.

Uneori, oamenii de afaceri se roagă să aibă mai mulți clienți, iar apoi, când apar clienții, ei spun: „Doamne, n-am vrut clienți de soiul ăsta!“. Dar clienții, chiar cei care te scot din sărite, merită iubirea ta. Am mai spus-o deja, ei au banii. Numai dacă îi iubești destul pentru a-i servi bine, vor fi dispuși să-și împartă banii cu tine.

IUBEȘTE-I PE CEILALȚI

Când îi iubești pe ceilalți și îți pasă sincer de fericirea lor, atunci îi servești în modul cel mai bun. Arată-le respect, tratează-i cu amabilitate, ascultă-i, încurajează-i, consolează-i și dă-le tot ce ai mai bun. Atunci toți cei care vin în contact cu tine vor dori să-ți răspundă cu aceeași monedă. Vor dori să-ți dăruiască aceeași dragoste pe care le-ai arătat-o și tu. Îți poți imagina ce viață ai duce dacă toți cei care vin în contact cu tine vor dori să-ți dea ce au ei mai bun de oferit?

IUBEȘTE-TE PE TINE

Deși am spus-o deja, merită s-o repet de multe ori. Nu poți fi bun cu altcineva înainte de a fi bun cu tine însuși. Cred, de asemenea, că este imposibil să iubești cu adevărat pe altcineva dacă nu te iubești pe tine însuși. Cum poți da ce ai mai bun unei alte persoane dacă tu crezi că nu ai nimic bun de oferit?

IUBIREA ESTE CHEIA SUCCESULUI ÎN AFACERI

Iubește-ți clienții și vei face tot ce poți ca să-i servești bine. Lucrează cinstit în toate sensurile. Solicită un preț corect pentru produsele și serviciile tale. Tratează-ți colegii cu respect. Dacă faci vânzări cu dragoste îți vei realiza norma. Când conduci iubindu-ți subordonații, aceasta fi va face să te urmeze mai bine decât dacă ai folosi orice alte instrumente tactice. Iubirea îți va menține afacerea în cea mai bună formă. Vei face toate acestea pentru că îți iubești munca, îi iubești pe oamenii pentru care muncești și pe cei cu care muncești. Această iubire va fi recompensată. Clienților le va plăcea să facă afaceri cu tine. Aceasta

*oamenilor
le va plăcea
să facă
afaceri cu
tine*

Înseamnă că vei avea mai mult succes și mai mulți bani.

IUBIREA ESTE CHEIA SPRE PROSPERITATE

fericirea ta
în viață va fi
direct
proporțio-
nală cu
dragostea
pe care o
dăruiești

După cum tocmai ți-am demonstrat, iubirea este cheia pentru a câștiga mai mulți bani în afaceri. După cum am subliniat în capitolele despre generozitate și bani, a-ți împărți banii cu alții este cheia spre a câștiga mai mulți bani. Dar vei fi dispus să dăruiești și altora din bogăția ta numai dacă îți place să trăiești experiența de a îmbunătăți viețile altora prin investirea banilor tăi. Dacă-ți place să ajuți alți oameni prin intermediul organizațiilor caritabile, acesta va fi unul dintre factorii majori în garantarea succesului financiar permanent.

IUBIREA ESTE CHEIA FERICIRII

Rezultatul final al tuturor subiectelor abordate mai sus este găsirea fericirii. Nu cunosc o altă cale de a avea o viață fericită decât dacă îi iubești pe ceilalți și accepți dragostea care îți este oferită. Fericirea ta în viață va fi direct proporțională cu dragostea pe care o dăruiești.

„Iubirea este Legea Universală. Aplică această lege și poate vei învăța să iubești. Iubește și poate vei învăța să trăiești. Nu-i nevoie de nicio altă lecție pentru om.”

— Mikhail Naimy

DESPRE CRITICĂ

Există două feluri de critică: cea pe care-o primești și cea pe care o faci altora.

Dă-mi voie să tratez, mai întâi, situația în care tu îi critici pe alții. Este așa de ușor să-i critici pe alții, nu-i așa? Și, într-o oarecare măsură, este ceva firesc. Nu-ți place cum a acționat cineva într-o anumită situație și te deranjează până într-âtât încât spui ceva despre asta. Nu este mare lucru, după părerea mea. Acest tip de critică este ceva normal – nu este un lucru bun, dar nici ceva teribil, doar un lucru normal. Apoi, există critica de genul: „Nu pot să cred că poartă așa ceva!”. Din nou, este ceva oarecum firesc, nu-i mare lucru. Aceste feluri de critică nu sunt deloc nocive. A critica ce poartă cineva sau ce face este ceva firesc și de înțeles. Critica devine periculoasă când cineva este atacat ca persoană și nu pentru ce face. Nimeni nu are dreptul să critice individualitatea altuia.

nimeni nu
are dreptul
să critice
individua-
litatea
altuia

„Dar nu asta faci tu în această carte, Larry?”

Deloc. Atac prostia. Atac lenea. Atac bigotismul. Atac ipocrizia. Atac necinstea. Nu atac oamenii. Atac numai acțiunile lor.

ȘI EU SUNT O VICTIMĂ

Pe la vreo douăzeci de ani, aveam o barbă mare și părul lung. Este greu de crezut acum că aveam

atâta păr, dar asta se întâmpla cu mult timp în urmă. În timp ce eram student, am fost printre primii bărbați din țară care lucrau ca operatori de telefonie într-un oraș mic pe nume Muskogee, Oklahoma. După absolvire, voiam să mă transfer la sediul firmei ca să-mi găsesc de muncă într-un birou și să avansez în cadrul firmei, după cum speram. Mi s-a spus că trebuie să-mi răd barba și să-mi tai părul. L-am întrebat pe manager dacă-l interesa mai mult cât păr am pe cap decât ce am în cap. Managerul a răspuns afirmativ, așa că m-am ras. După aceea, i-a fost mult mai ușor să se acomodeze cu mine. În plus, eram cu buzunarele destul de goale și aveam nevoie atât de slujbă, cât și de bani. Este interesant cât de repede acceptăm compromisurile când este vorba de bani.

Nu subestima valoarea unei persoane doar pentru că nu-ți place înfățișarea sau hainele ei. Fă tot ce poți să treci peste aspectele exterioare. Știu că este un lucru dificil. Mă simt provocat când intru într-un magazin și vânzătorul are părul roșu, tatuaaje din cap până în picioare și un belciug în nas (sau poate este o ea). Totuși, este uimitor faptul că, de obicei, sunt mai bine servit de o asemenea persoană decât de personalul îmbrăcat fără cusur din magazinele scumpe.

Încearcă următorul lucru: dacă ceva sau cineva nu te rănește direct, atunci vezi-ți de treaba ta. Dacă nu-ți place cineva, n-ai decât să nu-i stai prin preajmă. Nu face afaceri cu persoana respectivă. N-o angaja. Dar nu te simți obligat s-o judeci.

Dacă cineva face ceva ce nu aprobi, dar nu-ți afectează viața, atunci ce-ți pasă? Lasă-l în pace. El a ales să trăiască așa. Tu poți să alegi să trăiești cum vrei tu.

Am descoperit că ceea ce spui despre alții dezvăluie mai mult despre tine decât despre ei. Gândește-te la oamenii din viața ta pe care nu-i poți suporta. Ce nu poți suporta la ei? Nu cumva este ceva ce nu poți suporta nici la propria persoană? Pariez că este așa.

„Orice ne trită la alte persoane ne poate conduce la o mai bună înțelegere a propriei persoane.”

— Carl Jung

La un moment dat, lucram cu un individ care era arogant, îngust la minte și atât de guraliv că abia îi puteam suporta prezența. Totuși, am ajuns să realizez că acestea sunt exact lucrurile care nu îmi plac la persoana mea. Și iritarea creată de aceste defecte ale mele mă făcea să fiu intolerant față de el. Ce revelație! Ce revelație deranjantă!

Vei constata, cu siguranță, că acest lucru este adevărat și în viața ta. Când sunt lucruri care te irită la alții, cred că aceste lucruri nu-ți plac nici la propria persoană.

CÂND ALȚII TE CRITICĂ

„Mințile luminate au întâmpinat întotdeauna opoziție din partea minților mediocre.”

— Albert Einstein

Când îți construiești viața pe care ți-ai dorit-o întotdeauna, vei avea parte de critică. Cred că despre asta vorbea Einstein. Oamenii care-și construiesc viața visurilor lor au minți minunate. Au minți minunate deoarece au avut un vis, au crezut că-l pot realiza și au îndrăznit să-și construiască viața visată. Ei s-au delimitat de restul socie-

vei avea
parte de
critică de
fiecare dată
când vei
construi

tății (de mințile mediocre) și au reușit să realizeze ceva minunat. Apropo, aceasta îi va deranja cu adevărat pe cei care au ales mediocritatea.

Oamenii mediocri vor fi intimidati de succesul tău. Asta deoarece ei trăiesc într-o lume îmbibată de teamă și lipsuri. Mulți dintre ei sunt convinși că dacă tu ai succes, atunci ai furat o parte din succesul care li se cuvenea lor. Ai furat ceva ce ar fi putut avea ei dacă s-ar fi ostenit să caute. Ei nu au idee că este loc pentru toți cei care aleg să participe la cornul abundenței. Ei sunt convinși că abundența este limitată și că tu ai luat mai mult decât ai dat, că tu ai luat, de fapt, și partea altora.

Nu este vorba că ei nu vor ca tu să ai succes. Vor doar să nu ai mai mult succes decât ei. Acești oameni se tem, de asemenea, că dacă tu ai mai mult succes decât ei, o să-i părăsești. N-o să le mai fii prieten și n-o să mai ai timp pentru ei. Gata cu după-amiezile pierdute pentru a-i bârfi pe alții; gata cu văicăreala despre cât de mare este costul vieții și despre cât de meschină și crudă este lumea asta. De fapt, aceasta este o temere adevărată care va deveni probabil realitate. Odată ce te angajezi pe calea succesului, vei alege în mod diferit. Nu vei mai avea timp pentru lucruri care te îndepărtează de scopul tău. Asta include și oamenii care te trag înapoi.

Cu toate acestea, cea mai mare teamă a oamenilor este legată de ei înșiși. Le este teamă că nu pot sau nu vor reuși să se descurce la fel de bine ca tine. Le este frică de moarte să se ducă în fața oglinzii și să-și asume responsabilitatea pentru viețile lor. Și își transformă temerile în critică față de alții.

Prin urmare, te vor critica în față sau pe la spate. Vor face mici glume cu privire la evoluția ta. Vor încerca să-i atragă pe alții de partea lor și,

din păcate, unii vor reuși. Cel mai bun lucru pe care-l poți face pentru săraci este să nu fii unul dintre ei. Nu-i poți schimba pe acești oameni. Nu-i poți aduce pe calea ta. Fiecare om trebuie să-și urmeze propria cale. Învăță să accepți asta. Iubește-i, binecuvântează-i și lasă-i să se ducă.

„Atât timp cât încă îți pasă ce gândesc alții despre tine, depinzi de ei.”

— Neale Donald Walsch

„Conversations with God”, vol. 3

Nu te deranja să-ți aperi succesul. Nu este nimic de apărut. Ai profitat de talentele și aptitudinile tale. Ai muncit ca să-ți perfecționezi propria persoană și ca să-ți schimbi viața, iar acum culegi beneficiile. Te-ai descurcat bine pentru că i-ai servit bine pe alții. Ai fost recompensat pentru serviciile pe care le-ai oferit. Meriți tot ce ai obținut. Ai realizat totul prin puterile tale. Nu ai pentru ce să te scuzi. Nu fi jenat de succesul tău. Pur și simplu fii recunoscător și bucură-te de el. Poți fi fericit cu adevărat doar atunci când nu mai depinzi de aprobarea altora.

nu te
deranja să
îți aperi
succesul

„Dacă îți fărâșiești nicio umbră de îndolală că ceea ce faci este consecvent cu scopul tău și că ești implicat în realizarea unui obiectiv minunat, atunci ești împăcat cu tine însuși și în armonie cu misiunea ta eroică.”

— Dr. Wayne Dyer

Un mod garantat de a evita critica:

„Nu spune nimic. Nu face nimic. Fii un nimeni.”

— Un anonim

SCEPTICISMUL FAȚĂ ÎN FAȚĂ CU CRITICA

*scepticismul
este foarte
diferit de
critică*

Scepticismul este foarte diferit de critică. Eu cred că scepticismul este, de fapt, un lucru bun. Dacă oamenii ar fi puțin mai sceptici nu am avea secte ca Davidienii sau sinucideri în masă precum cea provocată de Jim Jones, sau o mulțime de oameni înșelați de Jim Bakker și alții de felul lui. Încrederea oarbă este un lucru periculos. Trebuie să punem sub semnul întrebării totul: religia, spiritualitatea, politicienii, guvernul, oamenii de știință, medicina, legislația..., totul. Lucrurile care rezistă unei cercetări agresive și detaliate sunt lucruri în care poți crede și pe care poți conta. Cele care nu rezistă sunt oricum lipsite de valoare.

Iată un lucru bun pe care să ți-l amintești mereu: scepticismul este confundat cu critica. Am descoperit că majoritatea oamenilor din lumea asta nu înțeleg diferența dintre scepticism și critică. Vei fi judecat ca fiind critic dacă nu iei lucrurile așa cum se prezintă la prima vedere. Oamenii te vor considera meschin, negativist și cărcotaș. Ridică-te deasupra acestor lucruri. Zâmbește pentru că știi că nu ești un fraier — pur și simplu ai întrebat înainte să accepți ceva ca fiind adevărat.

Și încă un lucru: când îți exprimi scepticismul, măsoară reacția la ce ai de spus. Dacă apare o reacție ostilă față de întrebările, ideile, gândurile sau scepticismul tău, atunci vezi cine țipă mai tare. Adevărului nu-i pasă dacă este pus la îndoială; el poate rezista întotdeauna întrebărilor. Am aflat că numai falsitatea atacă și încearcă să se răzbune. Adevărul se poate apăra singur, deși nu are cu adevărat nevoie. Doar mincinoșii care încearcă să-și apere minciunile devin meschini și murdari.

CU CÂT DĂRUIEȘTI MAI MULT, CU ATÂT PRIMEȘTI MAI MULT

Ne petrecem viața încercând să aflăm cum putem obține mai mult când răspunsul este, de fapt, atât de ușor: obții mai mult, dăruind mai mult. Este atât de simplu. Primești dacă dăruiești. Este ironic.

Obții greutatea normală dacă renunți la mâncarea care nu-ți prieste. Obții succes renunțând la toate lucrurile care te împiedică să ai succes ca, de pildă, pierderea timpului în fața televizorului, lena sau obiceiurile proaste la locul de muncă.

obții succes
renunțând
la toate
lucrurile
care te
împiedică
să ai succes

A DĂRUI BANI

— Hrănește copiii; hrănește oamenii fără adăpost; ajută la salvarea balenelor; ajută la salvarea pădurilor. Există o mulțime de organizații de caritate: Mamele care luptă contra alcoolului la volan, Cercetări pentru sindromul HIV, etc. Toate aceste cauze și multe altele din lume ar putea fi finanțate și majoritatea problemelor rezolvate dacă oamenii ar dăruia o parte din veniturile lor în loc doar să vorbească. Ți auzi pe unii plângându-se că există probleme sociale. Ar face mai bine să își consume o parte din timp, energie sau bani ca să le rezolve. Dacă nu, ar face mai bine

să tacă din gură. Mulți oameni vorbesc de tot binele care ar trebui făcut, dar puțini fac ceva. Doar vorbesc. Cu vorbitul nu rezolvi multe.

NATURA DETESTĂ VIDUL

Numai dăruind lucruri faci loc pentru altele. Și, de obicei, cele noi sunt superioarele!

numai
dăruind
lucruri faci
loc pentru
altele

Încearcă următorul lucru: du-te la șifonier și uită-te în „capătul uitat“. Femeile știu despre ce vorbesc. Bărbații probabil că nu. „Capătul uitat“ este locul acela în care stau înghesuite haine pe care nu le-ai mai purtat de ani de zile. Acum că l-ai identificat, scoate hainele care atârnă acolo, lucruri pe care n-o să le mai porți niciodată pentru că sunt demodate sau pentru că nu-ți mai încap în ele fiindul gras. Dăruiește toate aceste haine. Nu te certa cu mine – pur și simplu dă-le pe toate. Nu le duce la un magazin cu haine la mâna a doua ca să câștigi câțiva dolari și nici nu organiza un târg de vechituri în garajul tău. Dăruiește-le unei organizații de caritate care știe înu-adevăr ce să facă cu ele.

„Dar nu-mi mai rămâne nimic de purtat!“

Foarte bine. Atunci va trebui să le înlocuiești cu haine mai bune, la modă și care ți se potrivesc mai bine. Și acum vine partea cea mai grozavă: dacă dăruiești celor care au într-adevăr nevoie de lucrurile de care tu vrei să scapi, asta te va forța să crezi abundența necesară pentru a le înlocui.

„Secretul prosperității este generozitatea deosebită, împărțind cu alții binele pe care ni-l oferă viața, facem loc în viața noastră pentru și mai mult bine.“

— J. Donald Walters

UNEORI, MUNCA NU ESTE ALTCEVA DECÂT MUNCĂ

Nu există nicio cale s-o eviți – munca face parte din viața fiecăruia. Trebuie să muncești. Eu nu am găsit încă nicio cale de a evita munca. Se pare că unii au găsit o asemenea cale. Totuși, aceia nu sunt oameni pe care ai vrea să-i ai ca model. Munca este un dar, nu numai pentru că este o sursă majoră de venit, dar și pentru că este o sursă majoră de împlinire și satisfacție interioară, atât pe plan personal, cât și pe plan profesional.

Am vorbit deja despre importanța faptului de a iubi ceea ce faci. Totuși, celor care spun, „iubește ceea ce faci și nu vei munci nicio zi în viața ta”, eu le zic: „Este o prostie!”. Oamenii ăia sunt niște idioți. Indiferent cât de mult îți place ceea ce faci, uneori, tot muncă estel Și, uneori, nu are nimic distractiv. Și, uneori, o urăști. Chiar dacă ceea ce faci reprezintă adevărata împlinire a tuturor energiilor creatoare pe care le ai în inima, mintea, corpul și sufletul tău, uneori obosești și urăști totul. Aceasta este realitatea.

Îmi place ceea ce fac. Călătoresc în locuri minunate, stau în hoteluri grozave, mănânc în restaurante excelente, am de-a face, în cea mai mare parte, cu oameni amabili și sunt plătit bine pentru toate astea. Pot să spun aproape orice

munca este o sursă majoră de venit și de împlinire și satisfacție interioară, atât pe plan personal, cât și pe plan profesional

timp petreci în fața pianului? Vreo 10 procente. Ești manager? Cât din timp îți petreci efectiv cu activități de conducere? Tot vreo 10 procente.

Care este ideea? Iubește cele 10 procente când îți faci cu adevărat meseria și acomodează-te cu celelalte 90 de procente. Ești totuși plătit, în principal, pentru cele 10 procente.

Recunosc că aceasta nu este o idee deosebit de profundă sau nemaipomenită. Este, pur și simplu, o idee bazată pe realitate. Munca este muncă. Și de multe ori munca este oribilă. Înfruntă realitatea. Găsește soluții. Scoate ce este mai bun din ea. Iubește părțile care-ți aduc satisfacții și acomodează-te cu restul.

O IDEE UTILĂ

Deși munca nu înseamnă mereu distracție, cred că este important să înțelegem de ce mergem în fiecare zi la muncă. Mai cred că, dacă ai un răspuns pentru de ce, asta te va ajuta să găsești un răspuns pentru cum. Îți voi spune de ce mergi la muncă în fiecare zi.

*Îți voi
spune să
mergi la
muncă în
fiecare zi*

*Trei motive pentru care trebuie să mun-
cești în fiecare zi:*

- 1. Pentru a-ți păstra clienții existenți.*
- 2. Pentru a atrage noi clienți.*
- 3. Pentru a face în așa fel încât oamenii să
vreă să facă afaceri cu tine și cu firma ta.*

Asta-i tot. Acestea sunt motivele pentru care mergi la muncă în fiecare zi. Firește, știu că mulți dintre voi veți respinge imediat aceste motive spunând că nu aveți clienți, dar eu vă asigur că aveți. Fiecare are clienți. Poate că îi numești altfel,

dar tot ai clienți. În comunitatea medicală, i-ai putea numi pacienți; în educație, studenți; în lumea mea, audiență; ai putea să-i numești și colegi sau angajați. Dar nu trebuie să uiți un lucru: slujba clienții sunt
cel mai
bun
prieten al
tăi

îți cere să-i servești pe alții. Chiar dacă ești șef, trebuie să-ți servești angajații. După cum spune cântecul lui Bob Dylan, „trebuie să servești pe cineva”. Bob avea dreptate. Toți servim pe cineva. Iar în afaceri eu îl numesc pe acest „cineva” client.

PRIMUL MOTIV:

PĂSTRAREA CLIENȚILOR EXISTENȚI

Ceea ce hrănește orice organizație sunt clienții existenți. Aceștia sunt oamenii care fac deja afaceri cu tine — oamenii care te cunosc, au încredere în tine, te-au plătit pentru serviciile tale. Păstrarea acestor clienți este principalul motiv pentru care te duci la muncă în fiecare zi. Vrei comenzi repetate. Ai nevoie de comenzi repetate. Vrei ca acești oameni să te cunoască, să țină la tine și să le vorbească și prietenilor lor despre tine. Și acești oameni buni, care au făcut afaceri cu tine și care continuă să vină la tine, sunt oamenii care te vor ierta dacă faci o greșală, pentru că vei face greșeli, fără îndoială. Toți facem greșeli. Te vor ierta pentru că știu că poți mai mult și ai dat mai mult în trecut. Dacă le arăți aprecierea ta, acești clienți și loialitatea lor te pot ajuta să depășești cele mai dificile vremuri și să prosperi în perioadele cele mai bune. Ei sunt cei mai buni prieteni ai tăi. Tratează-i cum se cuvine!

AL DOILEA MOTIV:

ATRAGEREA DE NOI CLIENȚI

Unii oameni gândesc că, de fapt, acesta ar trebui să fie primul motiv pentru a merge la

muncă. Mulți s-au contrazis cu mine în privința asta, dar te pot asigura că nu au dreptate. Atrage-rea de noi clienți nu poate fi primul motiv; trebuie să fie al doilea. Ai văzut vreo firmă care își neglijează clienții existenți pentru a căuta alții noi? Dacă se întâmplă asta, clienții existenți se vor duce în altă parte devenind clienți noi pentru alte companii. Asta este foarte trist. Acești clienți aparțin neau unei firme care i-a alungat, fie ignorându-i, fie oferindu-le servicii de proastă calitate. Prin urmare, clienții s-au dus în altă parte.

Probabil că așa ai obținut și tu clienți noi – altcineva nu i-a tratat cum se cuvine. Acum este rândul tău să atragi clienți noi și tot ce trebuie să faci este să-i tratezi bine. Nu trebuie să vinzi mai ieftin și, uneori, nici măcar nu-i nevoie să fii mai bun decât concurența. Trebuie doar să-i tratezi mai bine.

Apoi, odată ce acești oameni au făcut afaceri cu tine, fac parte din baza de clienți existenți și ai șansa să-i tratezi bine, astfel încât să nu plece din nou la o altă firmă.

CEL DE-AL TREILEA MOTIV: SĂ FACI ÎN AȘA FEL ÎNCÂT OAMENII SĂ VREA SĂ FACĂ AFACERI CU TINE ȘI CU FIRMA TA

De fapt, acesta este motivul cel mai dificil dintre toate. Celelalte două motive se bazează, în principal, pe activitatea ta. Al treilea motiv se bazează pe personalitatea și calitățile tale. Iar dacă ai să combini personalitățile și valorile tuturor celor care lucrează în firma ta, ajungi la o organizație care are ea însăși o personalitate și un set de valori. Acestea sunt o reflectare a valorilor și personalităților angajaților individuali. Ai înțeles

*combinația
personalită-
ților și
valorilor*

ales când lucrezi la domiciliu. Am un birou la mine acasă. Mulți oameni au un birou la domiciliu în zilele noastre. Din păcate, deși mulți își amenajează un birou frumos la domiciliu, nu prea muncesc în el. Sau, și mai trist, parcă nu mai termină niciodată munca și nu se mai implică suficient în viața de familie. Trebuie să fii capabil să te detașezi de problemele și responsabilitățile familiei și să intri în „regim de muncă”, asumându-ți sarcinile și responsabilitățile aferente activității pe care o desfășori. Și, mai important, trebuie să fii capabil să te rupi de muncă la momentul potrivit și să-ți trăiești viața. Este dificil pentru unii oameni.

Folosește numai pentru muncă o zonă alocată în acest scop. Nu mânca și nu desfășura alte activități pe birou. Nu te apropia de acea zonă când nu lucrezi. Dacă ai un birou cu ușă, închide ușa. Dacă nu are ușă, atunci montează una. Delimitează zona de lucru de restul casei unde te relaxezi sau te distrezi.

FĂ-TE CUNOSCUȚ PRIN CALITĂȚILE TALE. Ai o reputație. Poate că nu ai vrut să-ți faci o reputație sau nu te-ai așteptat să ai una, dar ea există. Poate că ești cunoscut ca tipul cel mai simpatic din birou, sau ca tipul căruia îi miroase gura urât, sau ca omul cel mai dezordonat și, din păcate, nu contează dacă este adevărat. Asta îți este reputația. Îți sugerez să-ți creezi singur reputația înainte să o facă alții pentru tine. Și sugestia mea este să te faci cunoscut ca persoana care duce lucrurile la bun sfârșit.

Am reputația că sunt un om dificil. Te pot asigura că mi-am câștigat reputația asta pe merit. Fac tot ce pot să mi-o mențin. Totuși reputația de

*crează-ți
singur
reputația
înainte să o
facă alții
pentru tine*

a fi un om cu care se lucrează dificil nu mi-am câștigat-o pentru că mint, nu sunt cinstit, nu livrez produse de înaltă calitate, întârzii, nu sunt politicos sau pentru că sunt leneș. Reputația mea se datorează faptului că fac ceea ce spun, că refuz să fac compromisuri în ceea ce privește calitatea și etica oricare ar fi motivul. Nu întârzii și nu tolerez nimănui să întârzie. Nu mint și nu tolerez să fiu mințit. Ofer, de fiecare dată, cel mai bun produs pe care-l pot realiza pe baza capacităților mele și aștept același lucru de la cei care fac afaceri cu mine. Este foarte dificil să faci afaceri cu mine întrucât lucrez după un standard înalt și mă aștept ca și cei care fac afaceri cu mine să lucreze după același standard. De aceea, sunt cunoscut ca fiind un om dificil. Mai bine să capeți o reputație bazată pe motive bune decât pe motive greșite.

SCAPĂ, MAI ÎNTÂI, DE CEEA CE ESTE MAI GREU DE FĂCUT. Este ca și cum ai fi un copil mic și trebuie să-ți golești farfuria. Dacă ești isteț, înveți să mănânci legumele mai întâi și la urmă desertul. Același lucru se aplică și la muncă. Fă mai întâi ceea ce nu-ți prea place ca să nu-ți stea în drum și abia apoi treci la activitatea care-ți place.

PĂSTREAZĂ-ȚI CONCENTRAREA. Pe cât posibil, termină-ți întotdeauna sarcinile începute. Alege cel mai important lucru care trebuie făcut în ziua respectivă și apucă-te imediat de treabă. Dacă este ceva ce trebuie neapărat făcut, ai realizat ceva semnificativ chiar dacă rămân alte lucruri nefăcute. Concentrează-te pe lucrurile cu adevărat importante și lasă-le pe celelalte să treacă pe lângă tine. Nimeni n-a avut vreodată necazuri pentru că

a făcut lucrurile care contează cu adevărat. Lucrurile care contează într-adevăr produc rezultate care contează și toți suntem apreciați după calitatea rezultatelor și nu după activitățile noastre.

CÂND NU MAI ESTE DISTRACTIV, ÎNCE-TEAZĂ SĂ O FACI. Am discutat detaliat despre asta în capitolul 7, dar ai nevoie să ți se reamintească aici. Dacă îți detești cu sinceritate slujba, atunci fie înveți din nou să iubești anumite aspecte ale ei, fie îți cauți o altă slujbă. Nu ai cum să fii excelent într-o activitate care nu îți place.

CÂTEVA LECȚII SCURTE DESPRE AFACERI

Nu-ți stabili ca obiectiv să oferi produsul sau serviciul cel mai ieftin de pe piață. Stabilește-ți ca obiectiv să oferi cel mai bun produs sau serviciu. Oamenii care cumpără ghidându-se numai după preț nu sunt clienți buni. Firmele care vând numai după criteriul preț sunt, rareori, firme bune, de la care merită să cumperi. Oricine îți poate oferi un produs sau un serviciu mai ieftin cu câțiva cenți și orice firmă își poate coborî prețurile. Dar când renunți la bani, renunți și la altceva precum calitate, bună deservire sau o parte din integritatea ta. Nu subestima dorința clientului de a plăti mai mult pentru a obține mai mult. Încrederea, satisfacția cumpărătorului și mândria pentru o posesiune valorează bani pe care mulți sunt dispuși să-i plătească.

nu trata
oamenii
numai așa
cum ai vrea
tu să fii
tratată;
tratează-i și
mai bine

TRATEAZĂ-I PE OAMENI MAI BINE, DECÂT AI VREA TU SĂ FII TRATAT. Regula de aur este greșită. Nu trata oamenii numai așa cum ai vrea tu să fii tratat. Tratează-i și mai bine. Poate că nivelul așteptărilor tale este destul de scăzut.

22

**dă vina pe
tine**

particip la o licitație prin care se achiziționa un nou sistem telefonic pentru biroul său. I-am spus **solicită** prețul și, apoi, pentru că era prietenul meu cel **prețul** mai bun, i-am oferit o reducere. El m-a refuzat **întreg** politicos și mi-a spus că vrea să plătească prețul obișnuit. L-am întrebat de ce mă refuză și el mi-a răspuns că plătind prețul întreg își păstra dreptul să reclame în caz că apare vreo problemă. Dacă accepta reducerea de preț, renunța la acest drept. Am învățat o lecție grozavă în acea zi. Apropo, poți cita cele de mai sus când faci afaceri cu prieteni sau membri ai familiei. Spune-le că soliciți prețul întreg deoarece vrei ca ei să-și păstreze dreptul de a face reclamații cu privire la serviciul sau produsul achiziționat.

O LECȚIE DE VIAȚĂ ȘI DE MOARTE ATÂT LA LOCUL DE MUNCĂ CÂT ȘI ÎN AFACERI. Fă ce ai spus că vei face, în momentul când ai spus că vei face și în felul în care ai spus că vei face. Nu căuta scuze. Nu arăta cu degetul către altcineva. Respectă-ți cuvântul. Punct. Fii persoana în care colegii și clienții pot avea întotdeauna încredere – fără excepție.

Fă ce ai spus că vei face, în momentul când ai spus că vei face și în felul în care ai spus că vei face.



NU AI DESTUL TIMP

„Pur și simplu, nu este destul timp!!!“

În sfârșit, ceva despre care aproape că suntem de acord. Nu este suficient timp și pare că avem din ce în ce mai puțin timp cu fiecare zi ce trece. Sunt și eu victimă a lipsei de timp, la fel ca tine. Am nevoie de mai mult timp. Vreau să am mai mult timp. Există prea multe de făcut și nu avem destul timp să le facem.

Ce-i de făcut? Eu știu ce-i de făcut! Du-te la un seminar care te învață cum să îți gestionezi timpul. Sau cumpără o agendă electronică și poart-o mereu cu tine, astfel încât să poți face modificări sau să planifici în fiecare moment al fiecărei zile. Aceste lucruri funcționează. Da' de unde!

*concentrea-
ză-te pe
priorități*

GESTIONAREA TIMPULUI ESTE O GLUMĂ

Afirmația aceasta îi supără mereu pe prietenii mei care țin seminare despre gestiunea timpului. Ei greșesc încercând să te învețe cum să-ți gestionezi timpul. Timpul nu poate fi gestionat. Încetează să încerci. Nu vei obține decât frustrare. Uită de faptul că ai sau nu suficient timp. Nu există niciun mijloc să capeți mai mult timp, așa că las-o baltă. Abordare diferită, nu-i așa?

*timpul nu
poate fi
gestionat*

În loc să te concentrezi pe cât timp ai, sau nu ai, sau ai avea nevoie, începe să te concentrezi pe

priorităţi. Problema nu constă niciodată în lipsa timpului; problema constă în slaba definire a priorităţilor. Odată ce ai stabilit cea mai importantă prioritate pentru tine, o să găseşti şi timpul necesar.

Dacă vin la tine acasă, deschid uşa garajului şi încep să mă uit la dezordinea de acolo, vei spune, probabil, ca majoritatea oamenilor, că ai avut de gând să faci curăţenie, dar ai fost prea ocupat.

Ai o prioritate din a avea succes, fericire şi prosperitate Greşit! Nu ai fost ocupat deloc. Nu ai curăţat garajul pentru că nu era o prioritate pentru tine. Dacă ar fi fost o prioritate, ai fi găsit timp să-l cureţi. Ne ducem la bun sfârşit priorităţile deoarece ne facem timp pentru ele. Pe de altă parte, lăsăm deoparte lucrurile care nu sunt atât de importante.

Această idee se aplică fiecărui domeniu din viaţa noastră. Dacă îţi dau o carte care, odată citită şi principiile din ea aplicate, îţi garantează mai mult succes, bani şi fericire în viaţă, nu-i așa că o vei citi? Dacă ai ajuns să citeşti până alci, înseamnă că răspunsul este afirmativ. Dar ştii de ce citeşti, în fapt, această carte? O citeşti pentru că nu ai nimic altceva de făcut? Nu. O citeşti pentru că este o prioritate pentru tine. De fapt, ai făcut o prioritate din a avea succes, fericire şi prosperitate şi acum faci ceva ca să obţii aceste lucruri.

Este nostim că, deşi eşti o persoană ocupată — şi ştiu că eşti ocupat — ai fost capabil să-ţi faci timp să citeşti această carte. Mulţi oameni spun că vor mai mult succes, fericire şi prosperitate, dar nu vor găsi niciodată timp să citească această carte. Chiar dacă au cumpărat-o, tot n-o vor citi niciodată. Nici aceasta, nici altă carte. Iar scuza lor va fi că nu au avut destul timp s-o facă. De ce? Succesul, fericirea şi prosperitatea nu sunt priorităţile lor. S-au uitat la seriale reluate, că *Supravie-*

tuitorul sau *Seinfeld* – acestea au fost prioritățile lor. Au găsit timp să se uite la televizor, dar nu au găsit timp să citească o carte. Și se mai miră că nu le merge bine. Nu le merge bine pentru că asta nu este o prioritate pentru ei.

Ești prea ocupat ca să cureți garajul, să te joci cu copiii, să citești o carte, s-o suni pe mama ta, să mergi la un film sau la o cină în oraș cu soția (soțul) tău? Ce-ar fi dacă te-aș suna și ți-aș oferi gratis o partidă de golf pe cel mai bun teren din oraș? Ai fi prea ocupat pentru asta? Dacă îți place să joci golf, ai găsi timp să accepți oferta. Ți-ai face timp, pentru că partida de golf a devenit o prioritate pentru tine.

*ce este
important
cu adevărat
pentru tine*

STABILEȘTE-ȚI PRIORITĂȚILE

Există lucruri în viața ta care trebuie făcute – adică lucruri pe care vrei cu adevărat să le realizezi – și, cu toate acestea, nu ai fost capabil să găsești timp să le faci? Înfruntă imediat faptul că nu vei face niciodată acele lucruri dacă ele nu devin priorități pentru tine. Gândește-te ce este important cu adevărat pentru tine. Cu alte cuvinte, stabilește-ți prioritățile.

Este o prioritate sănătatea ta? Dacă este, atunci vei *dovedi* asta când faci lucruri care te ajută să fii mai sănătos ca, de exemplu, să mănânci corect și să faci exerciții fizice. Nimic nu-ți va sta în cale pentru a face aceste lucruri. Nici munca, nici emisiunea TV favorită și nicio altă scuză. Vei avea destul timp să-ți îngrijești sănătatea pentru că-ți faci timp în acest scop.

Este o prioritate să petreci mai mult timp cu familia? Dacă da, vei arăta asta când începi cu adevărat să-ți faci timp pentru ei. Nimic nu-ți va sta în cale.

***Înfruntă
faptele***

Înfruntă faptele. În cursul normal al vieții, lucruri pe care nu vrei să le faci devin uneori priorități. Lucruri ca, de pildă, să-ți iei copiii de la școală, să te întâlnești cu un reparator și să faci lista de lucruri pe care ți-a lăsat-o nevasta. Mai degrabă m-aș lăsa bătut decât să mă întâlnesc cu un reparator. Nu vin niciodată la timp și sună rareori să anunțe că întârzie; de obicei, trebuie să vină și a doua oară, pentru că nu au materialele potrivite ca să rezolve treaba de prima dată. Toate astea mă scot din minți! Și totuși, uneori, viața îmi dictează să le fac. Știi despre ce vorbesc? Acceptă. Este sfatul meu. Îmi pare rău, n-am nicio filozofie înțeleaptă pentru acest subiect. Resemnează-te și fă ce trebuie ca să-ți rezolvi treaba.

Viața este plină de obligații. N-ai cum să le eviți. Am și eu obligații. Ai și tu obligații – lucruri după care nu te dai în vânt, dar pe care trebuie, totuși, să le faci. Bine ai venit în viața de toate zilele. Ideea este să găsești un mod de a te achita de aceste obligații și să-ți mai rămână și timp să faci ce-ți place, corect?

***viața este
plină de
obligații*** Dar te rog, încetează să-mi spui că nu ai destul timp. Există o mulțime de timp. Timp ca să faci toate lucrurile alea mizerabile care trebuie făcute. În plus, nu aceste obligații te împiedică să ai timp ca să realizezi ceea ce vrei, ci toate acele lucruri pe care le lași să se furișeze în viața ta deoarece nu ai priorități clar definite.

Există o mulțime de timp să faci lucrurile care sunt cu adevărat importante pentru tine. Încetează să fii frustrat. Da, timpul este scurt și, pe măsură ce îmbătrânim, pare că devine și mai scurt. Dar nu va fi niciodată destul timp să faci tot ce este de făcut. Cu toate acestea, există destul timp să faci lucrurile pe care vrei cu adevărat să le

faci. Dacă vrei suficient de mult, atunci vei găsi și timpul necesar.

NU TE UITA LA CEAS

Îmi plac ceasurile. Am mai multe, dar mă gândesc la ele mai mult ca la niște bijuterii și nu ca la dispozitive de măsurat timpul. Un motiv este acela că, după ce am trecut de 50 de ani, nu prea mai văd bine cadranul așa că rar știu cât este ceasul. Și fereastră aceea micuță arătând data? Ce glumă! Dar cel mai important motiv pentru care nu mă mai uit la ceas este legat de ceea ce mi-a spus tatăl meu de multe ori pe când eram copil: „Nu purtăm un ceas ca să știm ce oră este, îl purtăm ca să știm ce oră *nu este*“. Avea dreptate! Îți pasă vreodată cu adevărat ce oră este? Stai puțin; nu te grăbi să răspunzi. Nu începe să țipi: „Ei bine, firește că-mi pasă! Am întâlniri, avioane de prins, lucruri de făcut, oameni de văzut“. Mare lucru — toți avem. Nu mă impresionează nici pe mine, nici pe altcineva cât ești tu de ocupat. Așa că las-o mai moale și dă-mi voie să-ți explic. Te uiți la ceas ca să vezi dacă este timpul să pleci la o întâlnire sau dacă nu este timpul să pleci la întâlnire? Pariez că este adevărată a doua afirmație. Nu ne pasă cât este ceasul, ne pasă numai cât *nu este* ceasul. Nu este timpul să te duci să-ți iei prânzul. Nu este timpul să te duci la aeroport. Nu este timpul să te duci la culcare. Nu este timpul să te duci la lucru.

Și dacă nu este timpul să faci toate aceste lucruri, înseamnă că mai ai timp să faci altceva. Asta vrei, de fapt, să știi. Corect? Că ai timp să faci altceva. Să mai bei o ceașcă de cafea; să te relaxezi încă un pic; să faci ceea ce vrei și nu ceea ce ești obligat să faci.

*nu ne pasă
cât este
ceasul, ne
pasă numai
cât nu este
ceasul*

Deci, cât este ora? Este ora când poți să faci cel mai important lucru care trebuie făcut acum.

Dacă reușești să faci cel mai important lucru pentru tine, indiferent despre ce este vorba, nimic altceva nu mai contează prea mult.

SUCCESUL ESTE O PROBLEMĂ DE ECHILIBRU

Cu ani în urmă, am inventat propria mea definiție a succesului: succesul înseamnă să obții maximum posibil în fiecare domeniu al vieții tale fără a sacrifica valorificarea la maximum a tuturor aptitudinilor tale în orice alt domeniu al vieții. Această definiție se bazează pe echilibru. Nu are niciun sens să fii cel mai grozav vânzător din lume, dar să ai o sănătate proastă. Este cât se poate de trist să câștigi o mulțime de bani, dar să îți sacrifici familia de-a lungul drumului făcut ca să îi obții. Nu sacrifici niciodată un domeniu al vieții tale în favoarea altuia. Cred ceea ce a spus odată Tom Hopkins: „Să fii bogat și bolnav este ceva prostesc”.

Deși cred cu fermitate în echilibru sunt, de asemenea, foarte realist în ce privește menținerea echilibrului și realizarea succesului în diferite domenii ale vieții. Pentru a realiza echilibrul, trebuie ca, mai întâi, să fii dezechilibrat. Cu alte cuvinte, dacă ești falit și ai nevoie de bani, te-ai dezechilibrat și trebuie să-ți recâștigi echilibrul. Nu vei mai avea la fel de mult timp să te relaxezi sau să te joci cu familia sau să ieși la distracții. Trebuie să muncești. Înțeleg asta. Pot chiar s-o accept... pentru o vreme, dar nu pentru prea mult timp. La

trebuie ca,
mai întâi, să
fii dezechil-
ibrat
pentru a
realiza
echilibrul

*gândește-te
la viața ta
ca și cum ar
fi o roată cu
spîțe*

un moment dat, tot trebuie să acorzi atenție și celorlalte domenii ale vieții tale. Aceasta este provocarea. Se pare că, atunci când ne concentrăm asupra muncii, pierdem perspectiva și lăsăm alte domenii ale vieții noastre să sufere. Apoi, ne obișnuim să vedem mai rar sau să ne jucăm mai rar cu copiii noștri, sau să avem mai puțină grijă de fizicul nostru. Și, înainte să-ți dai seama, rupi relația cu familia, ești obosit, bolnav, singur și bătrân. Da, ești bogat și ai un birou arătos, dar asta-i tot. Ai grijă: muncește mult, dar nu atât de mult încât să nu mai ai viață personală.

Este valabil și contrariul. Distrează-te cât poți, dar nu într-atât încât să-ți pierzi suflul. Echilibrul este cheia. Gândește-te la viața ta ca și cum ar fi o roată cu spîțe. Fiecare spîță reprezintă un domeniu al vieții tale: fizic, intelectual, spiritual, social, financiar, carieră, familie, distracție și joc, timp pentru tine însuși, prieteni și responsabilitate civică. Dacă toate aceste domenii ale vieții tale ar fi câte o spîță a unei roți, cât de lin s-ar mișca ea? Atinge pământul fiecare spîță în mod regulat? Sau există neregularități?

Dacă te dezvolți într-un domeniu al vieții, aceasta poate însemna că neglijezi ușor un alt domeniu. Dar ușor este aici cuvântul cu greutate. Nu abandona complet niciun domeniu al vieții tale pentru a dezvolta un altul. Oamenii care fac asta, și sunt sigur că poți numi câțiva, sunt unidimensionali, plictisitori și sfârșesc prin a avea vieți triste, neîmplinite. S-au înșelat pe ei înșiși, pe cei din jurul lor și restul lumii pentru că nu și-au trăit viața la maximum în toate domeniile.

RENUNȚĂ LA SPERANȚĂ

Ți s-a spus aproape toată viața să nu-ți pierzi speranța. Ai auzit că, uneori, speranța este singurul lucru care îți mai rămâne când te confrunți cu o criză. Eu cred că a spera este o pierdere de timp. Da, da – altă blasfemie! Ceea ce tocmai ți-am spus atacă tot ce-ai crezut că este sfânt, nu-i așa? Dar nu am de gând să dau înapoi. Eu îți spun să renunți la speranță. Speranța nu ți-a făcut niciodată niciun pic de bine.

Încrederea
se bazează
pe siguranța
absolută

Să ai speranță înseamnă să visezi că ceva s-ar putea întâmpla. Speranța se bazează pe nesiguranță.

ÎN LOC DE SPERANȚĂ ESTE MAI BINE SĂ AI ÎNCREDERE

Încrederea se bazează pe siguranța absolută. Când ai încredere „știi”. Știi fără nicio îndoială că ceva este adevărat și poți conta că se întâmplă. Știu că soarele va răsări mâine. Am încredere că va răsări. Știu că pot să obțin tot ce e mai bun pentru mine: sănătate, prosperitate, succes și fericire. Am încredere că pot să obțin toate astea și pot conta că voi face tot ce depinde de mine.

Această siguranță îmi dă curajul să acționez. Sunt dispus să acționez în orice domeniu când

intervine siguranța. Sunt mult mai ezitant când
am îndoieli. Pariez că și tu te porți în același
încredere și mod. Ar trebui să renunți la speranță și la îndoială
siguranță și să ai în schimb încredere și siguranță, iar apoi să
acționezi cu curaj.

VINOVĂȚIA NU ARE NICIO UTILITATE

„Dar ce ar trebui să simt când am făcut ceva ce regret?”

Bună întrebare. Răspunsul este simplu: regret.

Este firesc să regreți într-o oarecare măsură când ai făcut o greșală. Dar acesta nu este un sentiment de vinovăție. Toți facem greșeli și ne pare rău. Acesta este regret. Regret înseamnă să îți pară rău și să nu vrei să mai repeți acea acțiune. Asta este bine. Vinovăția este o emoție care te imobilizează. De aceea, vinovăția nu are nicio utilitate. Nu te ajută în niciun fel. Este o pierdere de timp. Nu poți schimba ceea ce s-a întâmplat dacă te simți vinovat.

Trecutul este pur și simplu trecut. A zburat. Nu se va mai repeta. Dacă vrei să oferi cuiva o compensație, poți s-o faci. Dacă ai călcat strâmb, cere-ți scuze. Dacă greșeala îți este iertată, mulțumește și mergi mai departe. Dacă greșeala nu-ți este iertată, mergi mai departe oricum. Acordă-ți singur iertare, învață din acea experiență și acționează diferit data viitoare. Și cu asta, poți pune punct.

*vinovăția
este o
emoție care
te imobi-
lizează*

GRIJILE SUNT O PIERDERE DE TIMP

În viață există lucruri pe care le poți controla și lucruri pe care nu le poți controla. De ce să-ți faci griji pentru lucruri pe care nu le poți controla? Nu este ceva prostesc? Și dacă sunt lucruri pe care le poți controla, atunci de ce să-ți faci griji pentru ele? În fond, le ai sub control, așa că, să-ți faci griji este o pură pierdere de energie.

*trecutul nu
îl poți
controla;
viitorul, da*

Trecutul nu-l poți controla. Nu-ți face griji din cauza lui. Viitorul este ceva ce poți controla, dar nu-ți face griji nici pentru el. Doar acționează în direcția dorită. Și prezentul îl poți controla. Trăiește-l așa cum îți place și așa cum știi că ar trebui trăit și nu-ți fă griji de niciun fel —grijile nu te duc în direcția dorită.

Acesta este un lucru dificil de făcut, știu asta. Fiul meu a fost la Bagdad în timpul războiului cu Irakul. Am urât că a trebuit să facă asta. Ca toți cei care aveau membri de familie în serviciul militar, mi-a fost o teamă groaznică pentru el. Nu am fost de acord cu acest război și nu voiam ca fiul meu să lupte acolo. Dar nu puteam face absolut nimic în legătură cu asta. Era slujba lui, o slujbă care-i plăcea și pentru care s-a oferit voluntar, deci era în afara controlului meu. Grijile pentru el nu-mi făceau niciun bine și îmi ruinau viața. Așa că mi-am reamintit propria credință, aceea de a uita grijile. Grijile sunt o proastă folosire a imaginației. Grijile

Încetează să atrag exact ceea ce nu vrei să se întâmple. Deoa-
te concen- rece știam că aceste afirmații sunt adevărate, am
trezi pe renunțat să-mi mai fac griji. În schimb, mi-am
ceea ce nu concentrat energia asupra gândului că el va reveni
vrei să se în siguranță acasă. Am investit energie în rezultatul
întâmpie dorit, în loc de un rezultat nedorit.

Încetează să te concentrezi pe ceea ce nu vrei să se întâmple. Cu alte cuvinte, încetează să-ți mai faci griji. În schimb, concentrează-te pe ceea ce vrei să se întâmple. Atenția pe care o acorzi aceluia lucru îl va atrage spre tine. Ai încredere în mine, este o acțiune cosmică. Concentrează-ți energia pe felul de viață pe care ți-l dorești, pe relația pe care ți-o dorești, pe ceea ce dorești să ai și pe felul cum vrei să te simți. Toate acestea vor funcționa întotdeauna. Concentrează-te pe ceea ce vrei și vei atrage exact ce-ai vrut. Este valabil și reversul. Cercetează ce ai în prezent – în toate aspectele vieții. Ești într-o anumită situație pentru că pe asta te-ai concentrat. Schimbă obiectul concentrării și vei schimba și rezultatele.

„Secretul succesului constă în concentrarea asupra scopului.”

— Benjamin Disraeli

EGOISMUL ESTE UN LUCRU BUN

Ți s-a spus toată viața să nu fii egoist, dar oamenii care ți-au spus asta nu aveau deloc dreptate. Este bine să-ți împarți cu alții banii, avutul sau talentele — am discutat deja despre asta. Cu toate acestea, trebuie să înveți să fii egoist. Prima ta obligație este să ai grijă de tine. Nu poți fi bun cu altcineva dacă nu ești bun mai întâi cu tine.

*fii egoist
când este
vorba de
timpul tău*

„A te trăda pe tine însuși pentru a nu trăda pe altul este oricum trădare. Este cea mai mare trădare.”

*— Neale Donald Walsch
„Conversations with God”, vol. 3*

A fi egoist înseamnă, de fapt, să-ți faci un serviciu. Doar atunci când faci ceea ce-ți place îl vei servi excelent pe alții. Vei fi recompensat pentru asta și te vei servi mai bine pe tine și pe familia ta. Vei câpăta, de asemenea, mai mult ca să împarți. Egoismul este, în realitate, calea spre generozitate.

Fii egoist când este vorba de timpul tău. Învață să spui „nu” când sunt lucruri pe care nu vrei să le faci și nu te interesează. Nu faci bine nimănui dacă te împărăști în prea multe părți. Refuză acele lucruri care te împiedică să faci ceea ce vrei cu adevărat să faci în viață. În felul acesta, lucrurile

importante pentru tine se vor bucura de toată atenția ta. Vei face o treabă mai bună și vei sfârși prin a servi mai bine pe toată lumea, inclusiv pe tine.

***fii egoist
când acorzi
ajutor*** Fii egoist când acorzi ajutor. Oare îți spun eu să încetezi să-i ajuți pe alții? Cu siguranță că nu. Spun doar să acorzi ajutor din toată inima celor care îl cer, dar să nu fii prea generos cu ajutorul pentru cei despre care crezi tu că au nevoie. Mulți oameni au nevoie de ajutor – toți suntem de acord cu asta. Dar mulți dintre cei care au nevoie de ajutor pur și simplu nu-l vor. Așa că, nu-i ajuta pe aceștia. Oamenii care nu cer ajutor apreciază rareori când îl primesc și folosesc și mai rar acest ajutor. Nu-ți pierde timpul cu ei. În schimb, ajută-i pe oamenii care vor sincer să fie ajutați. Ei îți vor aprecia ajutorul și-l vor folosi bine. Ajută cât de mulți oameni poți, dar numai pe aceia care vor să fie ajutați. Îți oferă un mai mare sentiment de satisfacție și este mai benefic pentru cei care primesc ajutorul.

O PROMISIUNE ESTE O PROMISIUNE

Aceasta este o vorbă veche pe care știu că ai auzit-o de multe ori, dar ai respectat-o?

Îți aduci aminte de filmul *Propunere Indecentă* cu Robert Redford, Demi Moore și Woody Harrelson? Redford oferă un milion de dolari ca să petreacă o noapte cu Demi (Nu-i o investiție rea, dacă vrei părerea mea!). Demi și Woody sunt proaspăt căsătoriți, au probleme financiare și sunt de acord să ia un milion de dolari pentru noaptea petrecută de Demi cu Redford (nu-i deloc un târg prost, dacă ceri părerea nevastă-mii). Apoi, săracul Woody își pierde mințile de gelozie! Hei, Woody, cuvântul dat nu se ia înapoi. Maturizează-te!

Toți am făcut greșeala de a promite prea mult – gura bate fundul, după cum se spune. Ei și? Care ar fi deosebirea? Ce legătură au toate astea cu faptul că ți-ai luat un angajament și acum oamenii se așteaptă să-l respecti? Deci ai promis prea mult și acum îți pare rău că ai făcut-o. O promisiune este o promisiune. Dacă ai făcut-o, respectă-ți cuvântul dat și suportă consecințele.

Da, te-ar putea costa ceva bani ca să-ți respecti cuvântul. Da, ar putea să te doară dacă-ți respecti promisiunea. Da, ar putea fi jenant sau umilitor, scump sau inconvenient.

Difficil lucru, dar cuvântul dat trebuie respectat. Data viitoare gândește-te mai bine ce promi-

dacă faci o
promisiune,
du-o la
îndeplinire

siuni faci, fii mai isteț, dar *de data* asta nu poți decât să-ți respecti angajamentul.

Dacă faci o promisiune, du-o la îndeplinire. Dacă ți-ai dat cuvântul, nu ți-l lua înapoi. Dacă spui că vei fi undeva la o anumită oră, respectă-ți cuvântul. Dacă o dai în bară, recunoaște-o și *dacă ți-ai* acceptă consecințele. Dacă ești plătit pentru un *dat* serviciu, furnizează-l în modul și la momentul *cuvântul,* promis. Orice rabat face din tine un mincinos. *nu ți-l lua* Sunt prea dur? Ți-am spus că voi fi dur și, în fond, *înapoi* o promisiune trebuie respectată.

LECTII DIFICILE

Iată câteva lecții scurte care sunt, uneori, dificil de învățat și de acceptat. Nu este nevoie de un capitol întreg spre a fi explicate. Nu-i nevoie nici măcar de un paragraf. Trebuie doar enunțate, înțelese și acceptate.

- Când un om îți spune că este bogat, sunt șanse mari să nu fie.

- Când un om se laudă cât este de inteligent nu face decât să arate cât de puține știe și nu cât de multe știe.

- Când un om spune că are succes, sunt șanse mari să nu fie altceva decât laude.

- Când un om îți spune cât este el de cinstit, ține bine portofelul.

- Când un om îți spune: „dă-mi voie să fiu sincer cu tine“, asta înseamnă că în trecut n-a fost sincer.

- Când un om spune: „și acesta este adevărul“, trebuie să fii sceptic.

- Când cineva îți spune: „dă-mi voie să-ți spun asta pentru propriul tău bine“, este, de fapt, pentru binele lui, nu al tău.

- Când cineva îți spune: „Mai am un singur lucru să-ți spun despre asta“, fii pregătit să asculți mult mai mult decât un singur lucru.

- Când cineva spune: „voi încerca“, nu conta pe el.

*lecții scurte
dificil de
învățat și de
acceptat*

Lucruri precum cinstea, integritatea, inteligența, succesul și majoritatea altor lucruri bune nu au nevoie să fie trâmbițate sau băgate pe gâtul altora. Ele sunt evidente. Nici măcar nu trebuie să vorbești despre ele. Pur și simplu ele există. Dovada stă în acțiune, nu în cuvinte. Acțiunile tale arată mult mai mult ce crezi și ce fel de persoană ești decât cuvintele tale. Rezultatele sunt importante și ele nu mint niciodată.

ALTE LECȚII DIFICILE

*cinstea,
integritatea,
inteligența,
și succesul
nu au
nevoie să
fie trâmbi-
țate pentru
că sunt
evidente*

- Nu spune niciodată ceva prostesc ca: „Nu poate fi mai rău decât atât!“. Nu vrei să arunci această provocare Universului. Dacă există un singur lucru pe care l-am învățat în viață, acela este că poate fi întotdeauna mai rău.

- Există o vorbă veche care spune: „Copiii trebuie supravegheați, nu ascultați“. De fapt, cred că ar fi mai adevărat să se spună: „Vecinii trebuie supravegheați și nu ascultați“.

- Bogăția poate să compenseze o serie de lucruri neplăcute.

- Cu cât un om are mai puțin de spus, cu atât se simte mai obligat s-o facă.

- Bunul-simț, ca și cultura sau amabilitatea, nu mai sunt lucruri de bun-simț.

- Când cineva spune: „Dacă aș primi un leu de fiecare dată când...“, probabil că n-ar aduna mai mult de câțiva lei.

TESTUL SUCCESULUI

În acest moment, probabil vrei să știi un lucru:
„Dacă fac toate astea, voi avea succes?”.

Da, dacă aplici tot ce ți-am spus în această *testul*
carte, cred că vei avea succes. Totuși, am pus la *dobândirii*
punct un mic test pentru tine. Acest test îți va *succesului*
spune mai bine decât oricare altul pe care l-am
întâlnit dacă ai dobândit succesul.

Sunt fericit?

Sunt sănătos?

Îi servesc pe alții?

Am iubire în viața mea?

Învăț mercur câte ceva?

Mă distrez?

Fac lucruri care-mi plac?

Sunt prosper?

Dacă poți răspunde afirmativ la fiecare dintre
aceste întrebări, atunci îți poți sărbători succesul.
Dacă răspunzi negativ la oricare dintre aceste în-
trebări, atunci gândește-te și fă orice este necesar
pentru a-l transforma pe „nu” în „da”.

CÂTEVA CUVINTE DE AVERTIZARE

*succesul nu
înseamnă că
nu vei avea
probleme
sau
obstacole în
calea ta*

Succesul nu înseamnă că nu vei avea probleme sau obstacole în calea ta. Dacă tu crezi asta, atunci ești într-adevăr naiv. Viața nu poate fi așa și, de fapt, cred că nici n-ai vrea să fie așa. Viața are sușuri și coborâșuri ca într-un *montagnes russes*. Mie îmi place să mă dau în *montagnes russes*. Urci și ești plin de nerăbdare să vezi ce urmează. Cobori cu o viteză terifiantă. Sunt porțiuni întunecoase, tuneluri care te sperie și te fac să ții și, uneori, îți este atât de frică încât ai putea chiar să plângi. Simți că nu ești în completă siguranță, simți pericolul. Uneori, este posibil să vomți! Dar, de cele mai multe ori, râzi isteric și strângi lângă tine persoana care te însoțește. Și o faci cu bucurie, cu teamă și o avalanșă de alte emoții. Nu este niciodată plictisitor să te dai într-un *montagnes russe*. După ce cobori, de-abia aștepti să te urci din nou.

Deci, fie că plătești prețul de intrare și te urci în *montagnes russes*, fie îți petreci viața ca observator, uitându-te cum se distrează alții. Sau îți petreci viața stând la coadă și, când în slărșit îți vine rândul, faci un pas înapoi și lași pe altcineva în fața ta pentru că nu știi dacă poți face față aventurii. Unii aleg să nu se urce niciodată într-un *montagnes russes* și se urcă, în schimb, într-un carusel ce se învâрте mereu în cerc, cu muzică dulce. Este bine și sigur, muzica este frumoasă și, în fond, este o experiență plăcută. Nu ți-e frică niciodată, nu ții și nu vomți. Dar nici nu se întâmplă vreodată să râzi și să ții în același timp, nu plângi de frică și nu strângi lângă tine persoana de alături cu bucurie sau ca să îți dea încredere.

M-am dat și în carusel și în montagnes russes. Am hotărât care este alegerea mea. Îmi place să mă dau în montagnes russes. Este mai riscant, dar cel puțin simți că trăiești.

*răspunsul
afirmativ la
întrebările
din test*

Dacă ai răspuns afirmativ întrebărilor din test, asta nu dovedește doar că-ți trăiești viața, dar și că duci o viață dedicată unui scop și o trăiești cu bucurie și împlinire.

UN GÂND FINAL

Ai terminat de citit această carte. Foarte bine, ai progresat mai mult decât o vor face alți oameni vreodată. Dar ai terminat tot ce era de făcut? Greu de crezut. Doar ai terminat de citit cartea. De-abia acum începe partea grea, pentru că acum trebuie să intri în acțiune.

*sper că vei
intra în
acțiune*

Sper că vei intra în acțiune. Sper că vei opta să trăiești diferit. Poate că vei trăi doar ușor diferit sau poate că, datorită situației tale actuale, vei trăi complet diferit. Dar esențial este să acționezi pentru ca lucrurile să se schimbe — să-ți schimbi modul de a gândi, de a vorbi și de a acționa.

Îdă-mi voie să închei cu o întrebare pe care mi-a pus-o recent un reporter și cu răspunsul pe care eu i l-am dat.

El m-a întrebat: „La sfârșitul unei zile, ce contează cu adevărat?”.

Răspunsul meu: „Nu prea multe. Într-adevăr, nu prea multe. Dacă ai zâmbit mai mult decât te-ai încruntat, dacă ai râs mai mult decât ai plâns, dacă ai spus familiei și prietenilor că îi iubești și dacă te-ai simțit bine făcând ce-ți place ca să-ți câștigi traiul, atunci a fost o zi bună. Du-te la culcare și fii mulțumit”.

Dacă nu aplici sugestiile pe care ți le-am dat în această carte, nu mă deranjează. Nu te cunosc și n-o să știu dacă le-ai aplicat sau nu. Obiectivul adevărat pe care ți-l propun eu se găsește în răspunsul pe care i l-am dat reporterului. Trans-

*sper că vei
opta să
trăiești
diferit*

reprezinți formă-l în propriul tău obiectiv. Dacă poți face **un succes** toate acele lucruri, reprezinți un succes pentru mine.

*„Acestea sunt principiile mele și dacă nu-ți plac
astea mai am și altele.”*

— Groucho Marx

DESPRE AUTOR

Larry Winget este supranumit „pit bull-ul dezvoltării personale” și „singurul vorbitor din lume care irită oamenii”. El împinge lucrurile până la limită. Este agresiv, combativ, sarcastic, caustic, sincer și stârnește controverse. Este, cu siguranță, unic. Poate fi considerat oricum, dar în niciun caz plictisitor!

Winget este un filozof al succesului care are și mult umor. El ne învață principii universale valabile pentru oricine, în orice afacere și în orice timp. El crede că cei mai mulți dintre noi ne-am complicat viața prea mult și luăm lucrurile prea în serios.

Ca proaspăt admis în galeria de onoare a International Speaker Hall of Fame, Winget este unul dintre cei mai căutați vorbitori profesioniști din zilele noastre. El este foarte solicitat să vorbească în fața unor grupuri, asociații și companii din toată lumea despre filozofia sa de obținere a succesului prin asumarea responsabilității personale și oferirea de servicii altora.

El nu se ascunde după deget, nici când vorbește, nici când scrie. Îți aruncă în față adevărul, oricât de crud și urât ar fi, într-o manieră provocatoare, interesantă și amuzantă.

Larry trăiește în Paradise Valley, Arizona, cu soția sa Rose Mary și buldogul său franțuzesc pe nume Butter. El are doi fii, Tyler și Patrick, și își

*Winget
este un
filozof al
succesului*

petrece timpul liber pictând, făcând plimbări cu
motocicleta și concepându-și cizmele de cowboy
care au devenit marcă personală.

www.larrywinget.com

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.